طلقني

الطبعة الأولي
1439 هـ
2018 م

اسم الكتاب: طلقني

إعداد: م/ محمود نواف

موضوع الكتاب: تنمية بشرية

عدد الصفحات: 104 صفحة

عدد الملازم: 6.5 ملازم

مقاس الكتاب: 14 × 20

عدد الطبعات: الطبعة الأولى

رقم الإيداع: 27392 / 2017

الترقيم الدولى: ISBN : 978 - 977 - 278 - 659 - 6

دار البشير للثقافة والعلوم
elbasheer.marketing@gmail.com
elbasheernashr@gmail.com
01012355714 - 01152806533

طلقني

محمود نواف

دار البشير للثقافة والعلوم

فهرس الكتاب

إهــداء

أهدي هذا الكتاب إلى:

كل زوج تعب وملَّ من حياته الزوجية،

ولكلّ زوجة ذاقت الأمرَّين في رحلة زواجها،

ولكلّ مطلّق ومطلّقة أضاعوا سنين من عُمرهم في رحلة تعيسة بائسة،

ولكلّ إنسانٍ يفكّر في قرار الطلاق.

أهدي إليكم هذا الكتاب، الذي حرصت على كتابته بأقلّ وأبسط الكلمات دون تفاصيل معقدة

وبلغة بسيطة (مزيج بين اللغة العربية الفصحى والعامية)

لتصلَ بسهولة وبساطة إلى قلوب الجميع.

سائلًا الله - عز وجل - أن يكون هذا الكتاب سببًا للراحة والسعادة لكلِّ مَن قرأه.

نبذة عن المؤلف

- مهندس كهرباء في مجال الاستشارات الهندسية
- يعمل في مجال الإرشاد النفسي للأزواج والأطفال
- مؤسس العديد من المشاريع التطوعية والتنموية في مصر
- حاصل علي العديد من الشهادات في مجال الإرشاد النفسي والتربية وتهذيب سلوك الأطفال والإدارة والدراسات الإسلامية من أمريكا وإنجلترا ومصر

من مؤلفاته:

- كتاب نفسي أتجوز صح.
- كتاب كلمات.

المقدمة

جاءتني رسالة في يوم من الأيام من امرأة لا أعرفها تقول لي:

«أصبح زوجي متغيّر الطباع، مشغول البال، يظلّ مشغولًا بهاتفه ليتحدث لساعاتٍ طويلة مع شخصٍ ما».

ويكون في قمة السعادة أثناء الكلام على الهاتف،

وإذا ما أغلق الهاتف يتحوّل إلى شخص صامت.

لا يكلّمني إلا قليلًا، ولا يهتمّ بالسؤال حتى على أولاده.

أحسستُ بتغيّر شديد من تجاهه، في تصرفاته، وفي كل شيء.

أسأل نفسي دائمًا: ماذا حلّ بزوجي؟ ماذا أصاب زوجي؟

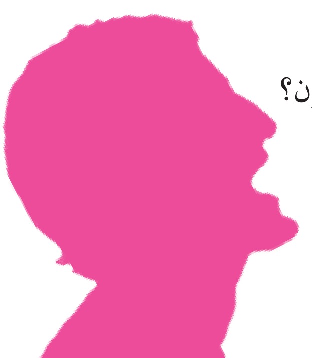
هذا الرجل لا أعرفه!!

أشعر أنه ليس زوجي.. وليس أبًا لأولادي!

لقد تغيّر تمامًا في معاملتي، وفي معاملة أولادنا.

أصبح لا يهتم بهم، ولا يسأل عنهم.

تمرُّ الأيام سريعًا، واكتشفت أنه يكلّم إمرأةً لا أعلم مَن تكون؟



واجهته وجهًا لوجه، وسألته: مَن هذا المرأة؟

فردّ عليها قائلًا: إنها زميلة لي في العمل، ونتحدث في أمور خاصة بالعمل فقط.

أصبح يوميًّا يتحدّث معها لساعات طويلة.

أوقات كثيرة يغيب خارج البيت بحجّة العمل.

ويومًا ما رأيته يرتدي بدلة جديدة، وهو في قمة زينته.

فقلت له باندهاش: تبدو كأنك عريس!!

ردّ عليها بضحكة فيها تهكّم، ثمّ سكت وانصرف.

ويومًا ما كان زوجها عائدًا من العمل متأخرًا كعادته، ومن شدة تعبه دخل للنوم مباشرة،

وترك هاتفه مفتوحًا.

أمسكت هاتفه، ووجدت رقمًا بإسم غريب غير مفهوم.

شكّت الزوجة في هذا الاسم، ودخلت على قائمة الرسائل.

ففزعت من هول ما شاهدت؛ حيث رأت رسالة من هذا الرقم الغريب مكتوب فيها:

«أنا بجدّ قضّيت معاك سهرة حلوة أوي، واتبطست أوي، متتأخرش عليّا يا زوجي يا حبيبي، نفسي أفضل في حضنك على طول».

صُدمت، وانهارت هذه الزوجة من الرسالة؛ فهي لم تتخيل في يوم من الأيام أنّ زوجها يكذب عليها طوال هذه المدة.

طوال المدة السابقة يصوّر لها أنه مشغول ويبيت في العمل.

بكتْ بكاءً شديدًا.. ومن كثرة بكائها تأذَّت نفسيًّا، ودخلت في مرحلة ذهول وألم واكتئاب.

لا تتخيّلوا كمَّ الأسى والوجع والحزن الذي لحق بهذه الزوجة!!

زوجة كانت تبلغ الثلاثين من عمرها.. أصبحت في عمر الخمسين من شدة وهول الخبر.

تخيّل معي خيانة وكذب زوجها.. زوجها في سبيل تحقيق رغباته وشهواته وأحلامه؛ حطَّم زوجته وكسرها.

لم يتذكر هذا الزوج تضحيات زوجته!!

وكم صبرت عليه في شدته!!

وبعد عدة أسابيع، تقول هذه الزوجة بصوتٍ موجوع وحزين، صوت يحمل القلق والفزع والخوف:

«زوجي طلّقني».

زوجي طلقني بعدما:



سلمت له نفسي، وأعطيته كلَّ ما أملك، ولكنه باعني، وتركني أنا وأولادي؛ لكي يتزوج بأخرى، تركني وحيدة،



ولم يراعِ حسنَ معاملتي له، فقد تنازلت عن مطالبي في أول الزواج حتى لا أثقل عليه، وبذلت أقصى ما في وسعي لراحته، ولكنه في الآخر طلع ندل وكذاب.

أنا - كبنت - رضيت بأقل القليل، متعملّيش فرح كبير زي البنات، ولا سفَّرني شهرعسل برَّه، ولم يشترِ لي شقة فاخرة، أو يدفع لي مهرًا كبيرًا، وأنا رضيت به واخترته، ورضيته خلقًا ودينًا، ولكن ها هنا اليوم باعني.. وبكت بكاءً شديدًا.

أكملت حديثها، وتريدُ منّي أجوبة لهذه الأسئلة..

ماذا أفعل؟

كيف أنفق على نفسي، وعلى أولادي؟

لم أتخيل أنني سأوجه يومًا مثل هذا!!

مين هيربّي ابني؟ أين والده لكي يوجّهه؟

من أين آتي بثمن الحضانة، أوالمدرسة للأولاد؟

هل من الممكن أن أعمل؟ وإذا عملت، فماذا سوف أعمل؟ وأين خبراتي؟ وأين شهاداتي؟

من يوم ما تخرّجت، وتزوجت، لم اقرأ كتابًا، أو آخد شهادة أو أعمل!!

أنا سلمت عمري وحياتي كلها ليه.

أنا في قمة الحزن والأسى على نفسي.. ولكن ربك كريم، وهو أعلم بحالنا.

أرجوك، ردّ عليًّا بإجابات لهذه الأسئلة.

فكان جوابي عليها بهذا الكتاب.

طلقني



الفصل الأول:

معنى الزّواج؟

ذكرتُ سابقًا في كتابي «**نفسي أتجوز صح**» أن الزواج معناه بيت مبنيّ على أعمدة.

تلك الأعمدة هي الدين، والخلق والإحترام، والتفاهم والسكنية، والمودة والرحمة، و.........

الزواج معناه تكامل في الحياة، فمن الممكن أن نكون مختلفين، ولكن لا بدّ أن نكون متكاملين.

الزواج هو أن تختار الشخص المناسب، ليس فقط الأحسن؛ لأنّ الأحسن من الممكن أن يكون غير مناسب لك.

الزواج هو أن تسعدوا بأيامكم، وتحلوا بلياليكم، وتخلوا بشريككم، ولا تملّوا من مرافقته، وأن تسعوا إلى رضا بعضكم البعض.

الزواج معناه الصبر على الحلوة والمُرّة، يوم هيبقى فيه خناق وألم ووجع، ويوم تاني فرحة وسعادة وبهجة.





بعض الشباب يظنّ أن الزواج فقط هو قضاء شهوة، أو مجرد نزهة، أو تجربة، أو شوية هدايا وورد، وقعدة رومانسية فقط، ولكن معنى الزواج أعمق وأكبر من ذلك.

الزواج ليس دائمًا هو السعادة والراحة، والسرور، وكل أيامنا جميلة، ولكن:

الزواج أيضًا مسئولية وتضحيات.

الزواج ليس لحظات رومانسية وهدايا فقط، ولكن لكلا الطرفين حقوق، وعليهما واجبات وإلتزامات.

ولكن اعلموا جيدًا أنّ:

الزواج هو الطريق للسعادة.. إذا اخترنا صح.

والطريق للتكامل الحقيقي.. إذا فهمنا بعض.

والطريق للراحة.. إذا رضينا ببعض.

ولكن إذا اخترنا خطأ.. فاعلموا تمامًا أنّ الزواج هو الطريق للتعاسة والألم والوجع والنكد.

سيصبح طريقًا مملًّا ومظلمًا.. طريقٌ صعب وكئيب.

وأصعب من ذلك أنه يؤثّر بالسلب على حاجات كتير، بيؤثر على ديننا وأخلاقنا، وبيؤثرعلى مشاعرنا وأحاسسينا، وبيؤثر كمان بالسلب على أولادنا.

تذكّر أن:

الاختيار الخاطئ لشريك الحياة لن يتحمّل عواقبه الأزواج فقط، ولكن الكلُّ سيتحمل عواقبه من أزواج وأهالي وأطفال.





الفصل الثاني:

معنى الطلاق؟

الطلاق معناه هدم بيت الزوجية.

فهو كسر الرابطة التي جمعتنا.

الطلاق معناه عمر راح.. وأيام ضاعت.

الطلاق معناه جرح عظيم.. وألم شديد.

الطلاق معناه العودة لنقطة البداية.

ومعناه زوج حزين إذا كان له عقل.. وزوجة منكسرة إن كان لها قلب.

فالطلاق هو تفكير سلبي نحو المستقبل.

وهو نهاية العلاقة الرومانسية التي جمعت الزَّوجين.

وطريق مظلم هنمشّي فيه.

وأطفال كمان هيخسروا، وهيتحرموا من والدهم أو والدتهم.

ولكن ليس كلّ الطلاق هكذا؛ لأنّ الطلاق أيضًا هو:

تجربة استفدنا منها.. ودرس اتعلّمناه.

ويمكن كمان شرّ بِعِد عنّنا.. وخير جاي لينا.

الطلاق هو ابتلاء من الله، واختبار لينا.. بس يا ربّ يكون تكفير لذنب ورفع لدرجة في الجنة.

واحبّ أختِمْ بجملة:

الطلاق هو عمر راح، وقلب اتوجع، وحلم اتكسر.. ولكن معناه كمان..

بداية جديدة لعمر جديد، لحلم جديد.





الفصل الثالث:

أسباب الطلاق

الطلاق له أسباب كثيرة جدًّا، ولكن سأحأول أنْ أركّز على أهمها:

١ - الاختيار الخاطئ لشريك الحياة:

أوّل وأكبر أسباب الطلاق هو الإختيار الخاطئ لشريك الحياة.

مشكلة الإختيار الخاطئ إنك بتجني ثمار هذا الإختيار طول حياتك، عامل بالظبط زي واحد

مشي في طريق، ولقى قدّامه ٣ اتجاهات:

الاتجاه الأول: جوازة والسلام.

الاتجاه الثاني: مشاكل وخناقات مع اكتئاب.

الاتجاه الثالث: الطلاق.

وللأسف، الاتجاهات الثلاثة صعبة، وبتوجع، وخصوصًا لو في بينهم أولاد.

طيب سؤال:

هو إحنا ليه أصلًا اخترنا غلط من البداية!؟

في الحقيقة، من خلال خبرتي في مجال العلاقات الزوجية، وجدت إن معظم الأسباب التي تؤدي إلى الإختيار الخاطئ لشريك الحياة هي:

- ضغط الأهل.
- قلة الخبرة، وصغر السن.
- لم نرَ عيوب بعض.
- مقولة ضلّ راجل، ولا ضلّ حيطة.
- البنت كبرت في السن، فقبلت بأي رجل.
- الطيبة والسذاجة.
- التعجّل في الاختيار.
- جواز المصالح.
- عدم التوافق، وخاصة التوافق الإجتماعي.
- عدم معرفة أسس اختيار شريك الحياة.

ومن ثم الإختيار الخاطئ سيؤدي إلى تعاسة زوجية، ثم إلى الطّلاق.





٢ - الخيانة الزوجية:

توجد رابطة محامين في أمريكا، متخصّصين في قضايا حالات الطلاق، ولمّا سألوهم عن أهم أسباب الطلاق.. قالوا: **الخيانة الزوجية**.

مشكلة الخيانة الزوجية أنه من الصعب إصلاحها؛ لأنها كسرت رابطة العلاقة بينهم، ودمّرت جميع معاني الأمن والأمان، والثقة بينهم.

الزوجة لو خانت زوجها يبقى مستحيل يكمّل معاها.

والزوج لو خان زوجته سيولّد عندها شرخًا كبيرًا، من الصعب أيضًا إصلاحه، ولو أكملت معه ستعيش طوال الحياة الزوجية في شكوك وعدم طمأنينة.

الطرف الثاني عمره ما هيبقى متطمّن معاك؛ لأنه حسّ بالخيانة، هييجي في باله على طول إنك كذاب وغير أمين.

نصيحة:

اعلمْ جيدًا أنّ من عوامل بناء أي بيت هو إحساس المرأة بالأمان والثقة مع زوجها، وإذا كسر حاجز الأمان ستصبح العلاقة الزوجية مليئة دائمًا بسوء الظنون.

إحدى الزّوجات بتحكي موقف حصل ليها، وتقول:

في يوم من الأيام، لقيت صورة لجوزي على هاتفه وهو يحضن امرأة.. تردّدت ماذا أفعل؟ هل أتغاضى عن الصورة، أم أواجهه؟

وبالفعل قرّرت أني سأواجهه.

وسألته مَن هذه المرأة؟

اعترف الزوج ولم ينكر، وقال إنها غلطة ولنْ أكرّرها.

مكث زوجُها شهورًا طويلة، يقدّم لها إثباتات كثيرة جدًّا جدًّا لكي يثبت لها أنه توقَّف عن فعل هذه الأمور مرّةً أخرى.. ولكن كلّ المحاولات باءت بالفشل.

هل تعلم لماذا؟

لأنه خلاص كسر بدخلها حاجز الثقة والأمان والمصداقية، الذي تحتاجه الزوجة، وتحنُّ إليه في حياتها الزوجية.

دائمًا أنصح الرجال عند التعامل مع زوجاتهم أنْ:

لو فعلت أي شيء غلط مع مراتك؛ هتتحمّله، ماعدا الإهانة والخيانة لأن الإثنين بيكسروا المرأة.

اعلمْ جيدًا:

أنّ قلب المرأة بالظبط زي لوح الزجاج.. لوح الزجاج ممكن تخبط بيه، أو تخبّط عليه، أو تشرخه؛ لكن لو كسرته.. من المستحيل أن تصلحه.





٣ - قلّة الخبرة:

سواء من أهل الطرفين، أو العريس، أو العروسة.

الشباب في بعض الأحيان، بيستعجل في الزواج بغرض حفظ أنفسهم، أو إذا وجدوا شريك الحياة، أو لظروف سفر أو غيره، فيُقْدموا على خطوة الزواج وهُم غير جاهزين.

بعض الشباب يظنّ أن الزواج ده حاجة حلوة، وسهلة، وظريفة، ولطيفة فقط.

وبعض البنات تظنّ أن الزواج كله مشاعر وأحاسيس، ورومانسيات وهدايا فقط.

ولكن حقيقة الأمر أنّ الزواج ليس كله هكذا؛ لأنه يوجد فيه نوع من المسئوليات والتضحيات والخناقات والمشاكل.

الزواج ليس صعبًا أو سهلًا، ولكن اعتبروه السهل الممتنع.

شباب كتير في بداية الزواج بيكونوا مبسوطين في الأول، ولكن بعد ذلك بيصطدموا ببحْر من المشاكل والمسئوليات، وهم غير جاهزين، أومؤهلين نفسيًّا و معنويًّا لمواجهة هذه الأمور، وحلّها.

٤ - عدم فهم الطرف الآخر:

ذكر دكتور «جون جراي» في كتابه الرائع (الرجال من المريخ، والنساء من الزهرة):

إنّ مشكلة الأزواج هي عدم فهم الطرف الآخر، وعدم إلمامهم باختلافات وسيكولوجية الطرف الآخر.

الرجال تريد أفعالَ وتصرفات النساء كما يظنّوا ويحبّوا، والنساء تردْنَ أفعالَ وتصرفات الرجل كما يظنَّن ويحبِبْن.

ونتيجة لذلك؛ تحدث الكثيرَ من سوء المعاملة، وسوء التصرف بينهم؛ لأنّ كلا الطرفين يفكّر بعقله فقط لا بعقل الطرف الآخر، كلاهما يظنّ أن رأيه هو الصواب، وكلاهما يتعجّب من تصرفات الطرف الآخر.

٥ - ضغط الأهالي:

من أصعب المواقف التي يمكن أن تقابلها في حياتك لحظة ضغط أهلك عليك للقبول بشريك حياة أنت لا تريده.

فتصبح بين أمرين: إمّا القبول به مع الحزن والإكتئاب، أو الرفض مع الخوف على حزن وغضب أهلك منك.

بعض الأهالي بيضغطوا على أولادهم لكي يقبلوا بزوج أو زوجة لعدة أسباب، منها:





- بعض الأقاويل التي تربوا عليها، مثل: ضل راجل ولا ضل حيطة. إنتِ كبرتِ في العمر. إحنا هنموت ولازم نطمّن عليكِ. لازم تتجوز قريبتك. لازم تناسب العيلة الفلانية، أو.....».

ونتيجة لهذا الضغط المستمر من الأهالي فإنه يؤدي في بعض الأحيان إلى القبول الإجباري بهذا الزوج أو هذه الزوجة. تنتهي قصة الزواج بعد فترة قصيرة؛ لأنهم غير مقتنعين ببعض، واضطروا أن يقبلوا هذه الزيجة إرضاءً لأهلهم، أو خوفًا منهم.

والأشد من ذلك، أنّ أحيانًا تطلب البنتُ الطلاق، ويتخلّى عنها أهلها بحجة أن..

«معندناش بنات تتطلق، ولازم ترجعي بيت جوزك».

أذكر أن في بعض الزوجات كلّموني للإستشارة، وأكاد أجزم أنّ بعضهن يتمنّون الموت عن إكمال مسيرة الزواج:

- تقول إحداهما أنا أصبح عمري ٣٥ سنة، وأهلي ضاغطين عليًّا بقبول العريس المتقدّم.

البنت بتبكي لأنه غير مقبول لديها.. هي مش قادرة تتقبّله.. ولا تتعامل أو تتكلم معاه.

- وتقول أخرى أنا أريد الطلاق؛ لأن زوجي يضربني، وأهلي رافضين الطلاق بحجة أن مفيش عندنا بنات تتطلّق.

تخيّل الظلم والقسوة التي تعرَض لهنّ هؤلاء النسوة؟

نصيحة:

برّ الوالدين واجب، ولكنك غير مطالب أن تقبل بزوجة، أو أنك تقبلين زوجًا غير مرغوب فيهم؛ إرضاءً لهم؛ لأنّ ذلك إختيار حياتكم لا حياتهم.

٦ - قلة المسئولية:

هو كان قبْل الزواج شاب حياته منحصرة في شغله، وأصحابه، والخروج، و.......

وهي بنت قبل الزواج كانت حياتها بين الشغل لو بتتشغل، وأصحابها، والموضة، و.......

ولكن لمّا اتجوّزوا صُدموا بواقع الحياة الزوجية.

هو مطلوب منه أن يصرف على البيت، ويرجع من شغله يقعد مع مراته وعياله.

وبقى مطلوب منه يقوم بالمشاوير، ويحلّ الأمور، ويقود البيت، وينفق عليه.





وهي أيضًا أصبح مطلوب منها الطبيخ، والغسيل، ومراعاة الأطفال، و......

فهذه المسئوليات لم يعدُّوا لها من قبل، فتفاجئوا بها بعد الزواج.

لم يعدُّوا لها الإعداد الأمثل، ولم يجهّزوا أنفسهم لتحمل المسئولية قبل الجواز.

للأسف الكثير من صفحات السوشيال ميديا في هذه الأوقات تُسوِّق للشباب صورة غير واقعية للزواج.

يصوّر للشباب صورة خيالية خالية من المشاكل والتضحيات، صورة مليئة بالحب والرومانسية والهدايا.

الزواج يا شباب مش كله «نسبح على إيد بعض، ونحبّ في بعض، ونصلي مع بعض، ونحضن بعض، ونتصور مع بعض، و....»، ولكن الزواج أيضًا مسئوليات وتضحيات، ومجهود وخناقات، ومشاكل، وصبر، وشدة.

٧ - غياب العاطفة والرومانسية:

يعاني الأزواج بمرور الوقت من ثلاثة أشياء، ألا وهي: البرود العاطفي، والفتور العاطفي، والفراغ العاطفي.

الفراغ العاطفي:

وهو الإحساس بنقص العاطفة، والميل إلى ملئها.

الفتور العاطفي:

هو مرحلة ضعف المشاعر والأحاسيس بينكم.

البرود العاطفي:

هو حالة من برود المشاعر والرغبة الجنسية التي تصيب الزوجين، وخاصة المرأة.

هذه المراحل، يتحولون فيها من زوجين يجمعهم حبٌّ وشوق؛ إلى زوجين لا يجمعهم إلا الصمت واللامبالاة وعدم الاهتمام.

هذا الإحساس قاتل، وقادر على تدمير أي بيت زوجية؛ إذا استمرّ الحال هكذا.

الزوجة حين ينتابها هذا الشعور تحسّ بالوحدة والعزلة والألم النفسي، ولذلك تلاحظ أنّ أكثر

النساء يمِلْن إلى سماع الأغاني الرومانسية الحزنية، المليئة بالهجر والترك، لكي يبكوا على حالهم،

ويقضين ساعات طويلة أمام التلفاز لمشاهدة المسلسلات التركية التي يجدْنَ فيها الراحة والرومانسية، والأناقة والجمال بين الأزواج، لمحاولة ملء الفراغ العاطفي الذي أصابهم.

وأيضًا الزوج يصيبه هذا البرودُ العاطفي ممّا يؤثر عليه بالسلب، فيشتاق إلى كلمة رومانسية،





أو حضن دافئ، أو شريكة تهوّن عليه مشاكله، أو كلمة حلوة من زوجته.

بعض الرجال في هذا الحالة يسعون لملء فراغهم العاطفي عن طريق جوازة أخرى، أو عن طريق مصاحبة فتاة أخرى، أو عن طريق أفلام جنسية، أو.....

ولكن، ما السبب الحقيقي لغياب العاطفة؟

هناك أسباب كثيرة لغياب العاطفة، أهمها:

- كثرة المشاغل والهموم.
- كثرة الضغوط.
- الروتين اليومي.
- غياب التجديد في الحياة والمعاشرة الزوجية.
- قلة النقاش والتواصل.
- عدم الواقعية في الحياة الزوجية.
- السعي إلى المثالية دون بذل أي مجهود.
- عدم احتواء ومراعاة ظروف الآخر.
- الأنانية.
- معاملة المرأة كجسد فقط لا روح.

البرود والفتور العاطفي من أخطر الأمور؛ لأنه مع الوقت يطفئ بهجة الزواج؛ حيث يشعر الزوجان بأنهم في قمة الملل والزهق.

وبالتالي، ينعكس هذا عليهما، فتجد المرأة تبكي كثيرًا، وتدخل في مراحل إكتئاب طويلة، وأيضًا الزوج يدخل في دوامة الغياب المستمر برّه البيت، أو الإهمال، أو عدم المبالاة.

يصيب الزوجين الصمت والسكوت الطويل، ولا يجمعهم أي حوار أو نقاش، إلا كلام خاص بالأولاد أو طلبات البيت.

ولذلك إذا استمرَّ الحال على هذا البرود؛ سيؤدي حتمًا إلى الطلاق.

٨ - تعنّت الزّوج:

عمرك سمعت الكلمة دي في حياتك.. ده راجل طفّى مراته!؟

عارف يعني إيه؟

يعني كل حاجة: لأ.. كل حاجة: غير موافق.

الزوجة نفسها تمارس رياضة، أو تخرج مع أصحابها..

لأ.





نفسها تشتغل شغل مباح..

لأ.

تروح أي عمل تطوعي..

برضه.. لأ.

نفسها تطوّر من نفسها، أو تأخد شهادات وكورسات و.....

يردّ عليها بكلمة: مفيش فلوس.

كل الأمور اللي نفسها فيها يكون الردّ قاطعًا بلا.

وبالتالي، هذه الأمور تطفئ بريق ولمعان هذه الزوجة.

وتتحوّل من زوجة لها تطلعات وأهداف إلى زوجة ليس لها حياة، زوجة ليس لها أي أهداف سوى عمل الأكل ومراعاة الأولاد والطبيخ والغسيل لإرضاء زوجها.

٩ - نكد وعصبية الزوجة:

من أكثر المشاكل والشكاوي التي تأتي من الرجال، هي: نكد وعصبية الزوجة.

ممّا لا شكّ فيه أن وجود هاتين الصفتين سبب كبير للطلاق.

فالزوج بطبيعته إذا دخل البيت يسعى للتخلّص من هموم الخارج، ويسعى للبعد عن مشاكل العمل ومتاعب الناس.

وإذا ما دخل الزوج منزله، وواجه سلسلة النكد والعصبية من زوجته؛ سيتجه مباشرة إلى الخناق والشجار، وتعلية الصوت.

ومع كثرة الخناق والمشاجرة، سيعزم على ترك هذه الحياة الكئيبة الملئية بالصياح والهمّ، والهروب منها.

ومن ناحية أخرى، فالرجل - بطبيعته - فيه صفة الكبر، خاصة في تعامله مع النساء.

فلا يحب أن تعانده المرأة في كل القرارات، أو تعلّي صوتها عليه، أو تكثر من جدالها معه، لأنه يعتبر هذا الأمر كسرًا لرجولته.

١٠ - تدخُّل الأهل:

بعض الأهالي بتتدخل في حياة أولادهم، وبالتالي هذا التدخل سواء بعمد أو بغير عمد؛ ممكن يؤدي إلى اضطراب في البيت.

من الوارد أنْ تصادف في يوم من الأيام أنّ أم الزوجة غير راضية على معاملة الزوج لبنتها.

أو أمّ الزوج لمْ تعجبها طريقة إدارة زوجة ابنها لمصاريف وماديات البيت.. فيبدأ الأهل بالشعور بالضيق، فينقلوا مشاعرهم بالضيق إلى ابنهم أو بنتهم، ويبدأوا سلسلة من النصائح الغير حكيمة التي قد تتسبب في مشاكل بينهم.





تذكرة:

من أصعب الأمور شحن غضب الأهالي لأولادهم؛ لأنهم يصبحوا بين نارين: بين إرضاء الأهل، أو إرضاء الطرف الآخر عند نشوء المشكلة.

وأتذكر فيلم مصري قديم كان اسمه حماتي ملاك، ملخص هذا الفيلم أن الزوجين كانوا راضيين ومبسوطين، وبيحبّوا بعض، ولكن عندما تدخلت أم الزوجة ونصحت ابنتها بنصائح فيها غيرة وسوء ظن.. أحدثت الوقيعة بين الزوجين، لدرجة أن هذه المشاكل كانت ستؤدي في النهاية إلى إنهاء العلاقة الزوجية.

11 - المقارنات بين الأزواج:

الزوج ينظر إلى زوجة صديق له من حيث المعاملة والطبيخ وطريقة الكلام، أو الزوجة تنظر إلى زوج صديقتها من حيث المعاملة والهدايا والأموال التي يصرفها عليها.

أو تنظر إلى بيوت أصدقائها من حيث الأثاث والسيارات والخدم، و.....

أو فلانة جابت، وفلانة عملت، وشوف زوج فلانة جابلها إيه، ودفع لها كام؛ فيدفع هذا الأمر إلى حدوث فتنة في البيت.

هؤلاء نظروا إلى الحلو من كلّ بيت، ولم ينظروا إلى السيئ.

نظروا إلى ما قسمَ الله للغير من نعم، ولم يرضوا بقسمة الله لهم.

لا أقصد من كلامي أن لا نأخذ مزايا الناس، فمثلًا لو أحد الأصدقاء أو الصديقات لديهم بعض المزايا من عمل أو تجهيز أو طبيخ أو تربية أو.......؛ فمن الممكن أن نستفيد منهم، بل نسألهم عن كيفية تطوير أنفسهم وأسلوبهم في الحياة.

ولكن أعني كلمة الرضا، الرضا بما قسم الله لك؛ لأنّه من الوارد أن تكون زوجة صديقك أو حتى زميلتك في العمل أكثر جمالًا ونشاطًا، وأعمق فكرًا من زوجتك، فلا يؤثر ذلك عليك بحيث يقلّل قيمة ومقدار زوجتك في عينيك.

وبالعكس، في بعض الأحيان، يسقط الرجل من عين امرأته؛ لأنّها تتمنى دائمًا ما عند صديقاتها.

نصيحة للراحة:

ارضَ بما قسمه الله لك، ولا تنظر إلى من هو أعلى منك إلّا في الدّين والخلق والعلم.



١٢ - الضرب والإهانة:

من أشد الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق؛ لأنهما بمثابة هدم أساس البيت.

فالضرب والإهانة قادران على كسر وشرخ أي روابط قوية بين الزوجين.

فلو ضرب الزوج زوجتَه، أو ضربت الزوجةُ زوجها؛ فقد أقدموا على تحطيم معاني الزواج الحقيقية.

لا تتعجّب من كلمة ضرب الزوجة، فلقد رأيتُ الكثير من الحالات التي يتعرّض فيها الرجال للضرب والإهانة من زوجاتهم.

وإليك بعض الإحصائيات والدراسات التي كشفت عن معدل العنف والضرب الأسري في العالم كله:

هناك دراسة أجراها المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية في مصر على ظاهرة ضرب النساء لأزواجهنّ، وتوضّح الدراسة أن المرأة المصرية هي أكثر النساء ضربًا للزوج بنسبة ٤٠ ٪، ويأتي في المركز الثاني أمريكا بنسبة ٢٣ ٪، وفي المركز الثالث الهند بنسبة ١١٪.

والملفت للنظر أنّ الدراسة أثبتت أنّ النسب الأعلى لممارسات ضرب الزوجات لأزواجهنّ تكون في الأحياء الراقية والطبقات الاجتماعية العالية، لا المناطق الفقيرة أو العشوائية.

وقد نشرت وزارة الشئون الاجتماعية الفرنسية لمناسبة اليوم العالمي لمكافحة العنف ضد المرأة دراسةً عن نسبة الوفيّات العنيفة بين الزوجين عن مقتل ١٣٤ امرأة و٣١ رجلًا على يد شركائهم سنة ٢٠١٤.

وتشير التقديرات العالمية من قِبَل منظمة الصحة العالمية أنّ امرأة من كلّ ثلاث نساء يتعرّضن للعنف من قِبَل شركائهن.
وعلى سبيل المثال:

في الأردن:

كشفت دراسة أعدّها المجلس الوطني لشئون الأسرة أنّ أكثر أنواع العنف الأسري هو العنف الجسدي، الذي بلغت نسبته ٨٦ في المائة.

في تونس:

تبلغ نسبة النساء اللواتي يتعرّضن للعنف بشتّى أنواعه ٤٧ في المائة.



١٣ - قسوة المعاملة:

جاءتني رسالة من قِبَل زوجة، تقول لي بالحرف:

أنا أريد أن أنتحر، فقد سئمت من الحياة الزوجية مع زوجي، وكرهت العيش مع هذا الرجل.

وعندما سألتها: ما الذي حدث؟

قالت لي: هل تعلم أني أتمنّى فقط أن يذهب معي زوجي إلى الطبيب؛ لأني حامل.

زوجي لا يريدُ أن يذهبَ معي ولا أن يدفع لي ثمن الإستشارة الطبيّة لعدم رغبته في هذا الطفل، ويريدني أن أتخلّص من هذا الجنين.

في الحقيقة، أنا صُدمت من قسوة هذا الرجل، فجميع معاني الجفاء والغلظة كانت في هذا الرجل، يدع امرأته لوحدها متألمة، تتكفّل بنفسها وبأوجاعها؛ لأنه فقط لا يريد الجنين.

ماذا حلَّ برجال هذا الزمان!؟ كمُّ القسوةِ والغلّ لا يُصدق في هذه الأيام!

نصيحة للنساء:

احذري من الرجل الذي يتزوّج فقط للمتعة دون تحمل أي مسئوليات.. فلا ترخّصي نفسك بالزواج منه.

١٤ - الإدمان:

تعتبر المخدرات والكحوليّات وما شابههم من الأسباب القوية التي تؤدي إلى الطلاق، لما فيهم

من ضرر على الدين والنفس والمال والصحة.

للأسف، الإدمان كفيل بهدم بيوت كثيرة؛ لما له من أضرارٍ جسيمة، وآثار خطيرة على البيت، كما أن له تأثيرًا سلبيًّا على نفسية الأطفال.





الفصل الرابع:

حلول قبل الطلاق

سؤال: إذا وجد سببٌ أو سببان من أسباب الطلاق التي ذكرتها من قبل، فهل معنى ذلك أن تنتهي العلاقة بالطلاق؟

الإجابة: بالطبع لا.

يوجد حلول كثيرة من الممكن أن نتبعها لحلّ المشاكل بين الأزواج، وإرجاع الأمور إلى مسارها الطبيعي، فالكثير من الأزواج يسارعوا إلى إنهاء العلاقة الزوجية قبل الشروع في أي محاولة لحلّ المشاكل.

وسوف أذكر هنا بعض الحلول التي كان لها تأثيرٌ إيجابي عظيم على حالات الأزواج:

١ - الذهاب إلى متخصّص في العلاقات الزوجية:

واجهتُ أثناء عملي في مجال الإستشارات الزوجية والأسرية بعضَ المشاكل الآتية:

- إذا حدثت مشكلة بين الأزواج، تستشير الزوجة أصدقاءها أو أهلها، ويستشير الزوج أصدقاءه أو أهله، وبعضهم أناس -

مع كامل الاحترام لهم - غير متخصّصين في المجال؛ حيث ينقصهم الخبرات وفهم العلاقات الزوجية، وغيرُ ملمِّين بالاختلافات الجوهرية بين الرجل والمرأة، وبالتالي قد ينصحوا أحدَ الطرفين بنصائح قد تؤدي إلى إفساد العلاقة الزوجية.

أذكر في إحدى المرَّات أن إحدى الزوجات استشارتني في أمرها، ومن ضمن كلامها أنها سمعت بنصيحة صديقتها في أمرٍ ما، وهذا الأمر أغضب الزوجَ بشدة لدرجة أنه ترك البيت.

لذلك أنصح الأزواج عند حدوث مشاكل - وليس فقط عند حدوثها، بل قبل حدوثها - بالذهاب إلى متخصّص في العلاقات الزوجية.

فالكثير من الناس يظنُّ أنّ الذهاب يكون فقط عند المشاكل، ولكني أنصحكم - بشدة - بالذهاب إليهم كلَّ فترةٍ لتجديد الحياة الزوجية، وعمل نظام جديد لحلّ المشاكل قبل حدوثها، وتفريغ كمّ كبير من الإكتئاب وشحنات الإحباط والملل النفسي، والفتور العاطفي الذي يصيب الزوجين.

٢ - فهم معنى الحياة الزوجية:

الزواج ليس معناه هدية وكلمة رومانسية فقط، أو أكلة حلوة، ولبس حلو فقط، وليس معناه قضاء شهوة، أو خروجة حلوة، أو سفرية ممتعة فقط، ولكنّ الزواج معناه أكبر من ذلك بكثير.



لا بدّ من فهم معنى الزواج الحقيقي، ولا بدّ من معرفة حقوقك وواجباتك تجاه الطرف الآخر.

كما نجد في الزواج الرومانسية والحب، أيضًا فيه نوع من المسئوليات والتضحيات.

وكما في الزواج هدايا وورود، أيضًا فيه مواعين وغسيل وطبيخ، ومشاوير، وتصليح عربية، و......

للأسف، الصورة الخيالية والمثالية التي ترسَّخت في معظم الشباب عن الزواج ليست حقيقة، ولكن الحقيقة أنّ الزواج هو:

خليطٌ من المهام والمسئوليات والتضحيات والتعب، والإرهاق النفسي والمادي، والحب والرومانسية، والهدايا والورود، والاحترام والأخلاق، والدين، و.......

لذلك مطلوب منّنا – في نقاط – الآتي:

- فهم معنى الزواج الحقيقي.
- معرفة حقوقك وواجباتك.
- عيش الحياة الحقيقة، لا المثالية في الزواج.

سؤال هنا: كيف يمكن معرفة معنى الحياة الزوجية الحقيقية؟

- الذهاب إلى متخصّصين في العلاقات الزوجية.
- سؤال أهل الدين لمعرفة رأي الشرع فى الحقوق والواجبات.
- التعلم والقراءة.
- حضور الندوات والمحاضرات التعليمية في هذا المجال.

تنبيه:

ممكن تبذل آلاف الجنيهات لكي تشتري سيارة أو شقة، أو لبس أو...، ولا تبذل مئات الجنيهات لتعلّم مهارات الحياة الزوجية التي تعتبر من أساسيات حياتك.

٣ - النقاش وحسن الإنصات:

من أهم الأسباب التي تؤدي إلى حلّ المشاكل الزوجية، سبب له طابع السحر، وهو كثرة النقاش وحسن الإنصات الذي يؤدي إلى تهدئة الأمور، ويعمل على تفريغ شحنات الغضب والشحن النفسي، وأيضًا يعمل على عرض وجهة نظر الطرفين.

ولا أقصد هنا أن يكون النقاش لإيجاد حلول للمشاكل فقط، ولكن الذي أريده أنه لا بدّ أن يكون النقاش في نقاط القوة والضعف لدى الطرفين، وما يحبّه أو يكرهه الطرف الآخر.





وكذلك نتناقش فيما يخصّ تعاملاتنا ومصاريفنا المنزلية، وتربية أولادنا، بل والاتفاق على نظام مشترك تربوي صحيح لتربية أولادنا.

نصيحة ذهبية:

عوّدوا أنفسكم على سماع الطرف الآخر، حتى لو كنا مختلفين، وعوِّدوا أنفسكم على القبول برأي الطرف الآخر إذا كان الأمر يحتمل العديدَ من وجهات النظر.

بعض الرجال يرفضوا تمامًا النقاش مع زوجاتهم بحجة أنه الرجل، ولازم يكون كلامه فقط هو المسموع. وهذا أمر خاطئ تمامًا؛ لأنه يسلب معنى الحياة الزوجية، ويشعر الزوجة دائمًا بإحساسٍ من القهر والظلم.

وإليكم بعض النصائح التي تخصّ هذا الأمر:

- أعطي لزوجتك مساحة للنقاش والكلام؛ لأنك إن لم تفعل ذلك؛ ستشعر بالكبت النفسي، وستسعى إلى تفريغ شحنتها بالتحدث مع أهلها أو أصدقائها.
- ضرورة تعلّم آداب الحديث من حيث النقاش والاستماع، لأنه للأسف بعض الناس إذا أراد التعبير عن رأيه – وإن كان صوابًا – يفسد رأيه بسوء تعبيره.

- النقاش مع المرأة يولّد لديها الثقة بالنفس، والتمسّك بالزوج، والإحساس أن لها رأيًا يُسمَع.
- لو حصرت جميع الآراء والتصرفات في رأيك فقط؛ ستصاب المرأة بإحباط شديد.
- لو لم تسمع لزوجتك؛ ستعيش معك حياة تعيسة مليئة بالتعاسة والإكتئاب.
- وإذا سمعت رأيك فقط فهذا معناه أنك سمعت رأيًا واحدًا، ومن الممكن أن يكون خطأ، ولكن إذا سمعت وجهة نظر مختلفة؛ فهذا معناه أنك سمعت رأيَيْن في المسألة.

تذكرة:

أكثر الناس نجاحًا في الحياة هم أكثر أناس استماعًا وأقلّهم كلامًا.

٤ - الإحترام:

من الطبيعي أن نختلف أو نتخانق أو صوتنا يعلى على بعض، ولكن مفيش خالص لا ضرب ولا شتيمة ولا إهانة.

لازم نحترم بعض، ويبقى كدا حتى اسمنا باللغة العامية «ولاد ناس متربّيين».



الإحترام أساس قوي جدًّا جدًّا للحفاظ على العلاقة الزوجية.

عاوزكم تحفظوا الجملة دي طول حياتكم:

«مهما بلغ الأمر من خناق أو اختلاف؛ هناك دائرة من الاحترام لا نتعدّاها».

٥ - الجانب الديني:

تزداد المشاكلُ في ظل الضغوط والهموم اليومية، وفي ظل متاعب الحياة يقلّ الجانب الديني.

ونتيجة لكلّ ذلك يدخل الشيطانُ بين الأزواج لإفساد العلاقة الزوجية، ويدخل بينهم ويجعلهم يسيئوا الظنّ في كل كلمة أو موقف بينهم.

ملحوظة:

في بيوت كتير اتخربت بسبب كلمة غير مقصودة، أو موقف بحسن نية أو سوء ظن فى التفكير، وفي الآخر الشيطان استغلّ هذا الأمر لهدم البيت.

لذلك مطلوب من الزوجين الآتي:

- تجديد التوبة من كلّ ذنب.
- تذكير بعض بالآخرة، وأن الدنيا رحلة قصيرة.
- الحفاظ على الصلوات في أوقاتها، وخاصة الفجر.
- صيام الاثنين والخميس.

- إعانة بعض على الطاعة.
- الحرص على الصحبة الصالحة.
- حضور درس أو مقرأة أسبوعيًّا.
- القيام بعمل تطوعي أو ديني مشترك.
- الحفاظ على ورد قرآني يوميًّا.
- الحرص على المال الحلال.
- البعد عن الشبهات وأماكن الفتنة.
- البعد عن أهل الباطل والصحبة السيئة.
- إرجاع الحلّ إلى الدين، لا الهوى عند حدوث الخلاف.

٦ - الرياضة:

سرٌّ جميل وغريب من أسرار تحسّن العلاقات، وأنصحكم بجعل الرياضة جزءًا من حياتكم، وحياة أولادكم.

دائمًا أوصي الشباب بجعل الرياضة جزءًا لا يتجزأ من يومهم مثل الأكل والشرب.

وهنا سؤال:

ما هي العلاقة بين ممارسة الرياضة وحلّ المشاكل الزوجية!؟

في الحقيقة، أنا هجاوب بمزايا الرياضة وتأثيرها الإيجابي عليكم في الحياة، فمن مزايا الرياضة الآتي:





- مفيدة للعقل والجسم والصحة.
- تجعلكم أكثر نشاطًا.
- تزيل الإكتئاب.
- من أسباب السعادة.
- تساعد على تنظيم الوقت.
- تقتل وقت الفراغ السلبي.
- تجعلك أكثر تحكّمًا في الضغوط.
- تحسن من شكل أجسامنا، وتقلل من أوزاننا.
- تعطي قدرًا أكبرَ بالثقة بالنفس.
- تقوي العضلات.
- تقي من الأمراض المزمنة.
- تزيد من نشاط الدورة الدموية.
- تحسّن وظائف الجهاز المناعي.
- تؤخّر سن الشيخوخة.

إذا نظرت بدقة لفوائد الرياضة وتأثيرها الإيجابي على يومك؛ فسوف تلاحظ أن بعض المشاكل اليومية لديكم مرتبطةٌ بالوقت والفراغ ومهام البيت وكثرة الضغوط، والهموم؛ ومن الممكن أن تُحل بواسطة الرياضة.

نصيحة:

داوموا على لعب الرياضة. أكثر الناس نجاحًا وصحة ونشاطًا وتفاؤلًا وسعادة؛ هُم من يمارسوا الرياضة.

٧ - الهدنة:

أوقات ممكن نآخد راحة من بعض، نفصل شوية من بعض، بمعنى أن الزوجة تروح تبات عند أهلها شوية، وهو يروح يبات عند أهله شوية.

أو نفضل سوا في البيت، بس نتجنب النقاشات سويًّا لبعض الوقت.

خلّي بالك.. ما الهدف من هذه الهدنة؟

إعطاء قدر من الراحة وتجنب النقاشات والصدامات، إعطاء مدة لإعادة التفكير في حياتنا،

لأنّ أوقات بيبقى النقاش المستمر والمواجهة المستمرة سببًا لحدوث صدامات.

لمّا نلاقي الدنيا فيها تنشنة؛ نحاول نبعد.. نخف الكلام شوية.. وندي هدنة شوية.

في بعض المواقف، وجود الطرفين في بيت واحد وهمَّا في قمة التنشنة والضغوط؛ يؤدي إلى تفاقم الأمور، لا إلى حلّها.





تنبيه هام:

ليس المقصود من الهدنة أن تقول لها «أنا هاسيبلك البيت وامشي»، أو هي تقولك «أنا مش قاعدة لك دقيقة واحدة في البيت»، ولكن الهدنة هي فترة للتفكير في المشاكل وحلولها بكلّ أدب واحترام وعقلانية.

٨ - الهدايا والورود:

حل يسحر قلوب الزوجات.

تخيّل في يوم تبقى مزعَّل مراتك، ودخلت عليها بهدية أو وردة حمرا، هتلاقي الدنيا اختلفت، هتلاقيها زوجة تانية بأداء تاني، بإسلوب مختلف تمامًا، فالمرأة كائن بسيط لو فهمنا كيفية التعامل معه صح.

نصيحة ذهبية:

أسرع طريق للمرأة هو عاطفتها؛ فاحرص عليه.

٩ - الكلام الطيّب:

أحلى كلمات يحبّها الرجل «حاضر يا حبيبي. اللي يريّحك. اللي تشوفه. لو الحاجة دي في إمكانياتك نجيب، ولو مش في إمكانياتك يبقى منجيبش، واحنا راضيين ومبسوطين معاك.. كتر خيرك يا حبيبي.. تحب أعملك حاجة تأكلها.. طيب ريح شوية إنت جاي تعبان.. وهكذا.

وأحلى كلمات تحبّها المرأة هي: كلمة بحبّك. تسلم إيدك يا حبيتي. الأكل جميل. أنا مقدرش أعيش من غيرك. أنا مش هآكل غير لمّا تقعدي جنبي. اللبس ده حلو عليكي. إنتِ النهارده شكلك حلو. أنا جاي أساعدك علشان إنتِ تعبتي النهارده. تعالي اقعدي جنبي شوية. تعالي احكيلي يومك كان عامل إيه النهارده.. وهكذا.

الكلمة الطيبة مفتاح حلّ لمشاكل كتير، فاهتموا بها.. وعوِّدوا نفسكم عليها.

عوّدوا نفسكم على طيب القول وحسن الكلام.

مش عيب خالص نقول لبعض الكلام اللي بنحبه.

ممكن امرأة تقول لزوجها: قولّي كذا وكذا، والعكس أيضًا.

واسمع لكلام الحبيب ﷺ:

قال رسول الله - ﷺ -: «**وَالكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ**» متفق عليه.

محتاجين نبعد عن البذاءات والكلام المستفزّ من الطرفين، نتجنب كمان الشتائم وسوء الظن في الكلام.

واسمع لهذا الحديث الجميل:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بن مسعود رضي الله عنه قَال: قَال رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّم: «**لَيْسَ المؤْمِنُ بِالطَّعَّان، وَلَا اللَّعَّان، وَلَا الفَاحِشِ، وَلَا البَذِيءِ**» حديث صحيح.



فاحرصوا على عفّة اللسان وطيب الكلام ولين القول.

واعلموا أنّ من أكثر أسباب النزاع والخلاف هو الإستفزاز والإصرار على غضب الطرف الآخر.

١٠ - الحب والرومانسية:

تلقيت اتصالات كثيرة من قِبَل زوجات، ومعظهم أجمعوا على غياب الرومانسية.

كانت الرومانسية فقط قبل وأول الزواج، وما إن دخلنا في متاهات الحياة، إذ تحوّلت هذه الرومانسية إلى صمت وسكوت، أو معاملة فيها غلظة وقسوة.

وهنا أريد أن أذكر طريقة لتحسين العلاقات بين الأزواج، وهي طريقة تسمَّى Gottman Method



هذه الطريقة تسعى لإعادة بناء العلاقات، وإذا نظرت إلى أوّل أساس في هذا الهرم؛ ستجد أنّ بناءه خرائط الحب، أي لا بدّ أن تعرف العالم الذي يحبّه الطرف الآخر، بمعنى معرفة اللي بيحبّه الطرف الآخر، سواء نوع أكل أو نوع كتب أو خروج أو طريقة معينة أو... لكى تشاركه عالمه.

وذكرت سابقًا أنّ من ضمن أسباب الطلاق هو الفتور العاطفي، فلذلك لا بدّ من كسر هذا الفتور العاطفي دائمًا عن طريق الآتي:

- كثرة ترديد عبارات الغزل والحب.
- كثرة الهدايا والورود.
- خروجة رومانسية مرة واحدة على الأقل أسبوعيًّا، ويفضّل أن تكون هذه الخروجة بعيدًا عن الأطفال، وإذا أمكن بقاء الأطفال مع الأهل مثلًا لمدة ساعتين، واعلموا أن هذه الخروجة مهمة جدًّا لإعادة واسترجاع لحظات الحب والرومانسية.

- كثرة الأحضان بين الزوجين؛ حيث ثبت علميًّا أنّ الحضن بين الأزواج يفرزُ هرمونات تساعد على زيادة الحبّ والسعادة، وإزالة التوتر والإكتئاب، وأيضًا يزيد التواصل والرغبة الجنسية بين الزوجين.



تنبيه:

اعلم جيدًا إذا أعطيت زوجتك كلّ فلوس الدنيا، ولم تعطِ لها جرعة حبّ؛ فستظل تعيسة طوال فترة زواجها، وأيضًا الزوج يحتاج إلى جرعات من الحب والحنيّة والكلام الناعم الذي فيه ليونة ومرونة.

11 - التغافل:

المقصود من التغافل أن نفوّت لبعض.. يعني بالبلدي كبَّروا دماغكم.

بلاش نمسك وندقّق على كلّ كلمة وكلّ حرف.

لو سمعت من مراتك كلمة مش ظريفة فوّت وكبّر دماغك.

ولو جوزك غلط بكلمة هي مش من عادته فوّتي برضه.

عاوزين نحسن الظنّ، بلاش نشيل لبعض، ونقعد نفكّر في نيّة كلّ واحد.

نصيحة للرجال:

معظم الكلام الذي يخرج من النساء يخرج بعفويّة شديدة ودون قصد؛ فأوصيكم بالتغافل.

وقال الإمام أحمد بن حنبل: تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل.

فهل تعلم لماذا؟!

لأن فيه تكرّم وترفّع عن سفاسف الأمور.

١٢ - الإعتذار:

كلمة بسيطة لو قيلت في مواقف كثيرة؛ لما وصل الزوجين للطلاق.

الإعتذار من شيم وخُلق الكرام.

أحيانًا يكون العند هو المسيطرعلينا، وبالتالي يعاند كلا الطرفين بعضًا. ويتحوّل الأمر إلى خناق، ثم إلى مشكلة، ثم شتيمة وضرب، ثم إلى شقاق، ثم إلى طلاق.

ويمكن كان حلّ كل القصة دي في كلمة واحدة هي الإعتذار.

جرّب كده لو غلطت تقول لمراتك: معلش حبيبتي، أنا آسف.

وجرّبي كده لو غلطتي تقولي لزوجك: معلش حبيبي، مكنش قصدي.

مشاكل كتير بالفعل هتتحلّ، لأن الطرف الثاني مش عدوّ لينا، بالعكس هو شريك حياتنا، هو متضايق من كلمة أو تصرف، فنحلّ الموضوع سريعًا بكلمة آسف، أو مكنش قصدي، أو أنا مش قصدي أزعلك.. الدنيا هتختلف كتير.

وأحب أفكركم بالآية الكريمة:

قال الله تعالى: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللهِ﴾ (سورة الشورى: آية رقم ٤٠).





وتذكّر قول النبي – ﷺ –:

«**لا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث، يلتقيان فيعرض هذا ويعرض هذا، وخيرهما الذي يبدأ بالسلام**». رواه البخاري.

١٣ - تهدئة الأعصاب:

الضغوط الكثيرة التي أصبحت على الشخص؛ كفيلة بهدم كل شيء.

الضغوط الكثيرة تؤثّر بالسلب على حياة الأزواج، فتؤدي إلى تنشنة العلاقات وسوء الظن والتربّص، وتؤدي إلى مشاكل صحية ونفسية.

أوقات كتير يلجأ الأزواج إلى الخناق والصراخ؛ لتفريغ شحنة الضغوط التي عليهما.

لذا أنصحكم كحلّ عملي:

- تخفيف الضغوط.
- تخفيف الأعباء المادية، وتقليل المشاوير.
- العيش في بساطة.
- الترفيه والسفر المستمر.
- قراءة كتب تريح الأعصاب.
- قراة كتب وسماع ومشاهدة أشياء تريح الأعصاب.

ملحوظة:

كلّ ما هيبقى في تنشنة هيبقى في خناق هيبقى في مشاكل، لذلك احرصوا على الحفاظ على هدوء أعصابكم، ولا تجعلوها خارج دائرة التحكم.

واعلموا أن الحفاظ على النفسية من أهم الأمور في حياتك؛ لأنك لو أهملتها ستخسر أشياء كثيرة أهمها صحتك.

١٤ - تغيير حقيقي:

نريد خطوات عملية للتغيير، لقد سمعنا كلامًا كثيرًا، ولكن هذا الكلام لا فائدة له إذا لم يؤدي إلى خطوات حقيقية نحو التغيير.

دائمًا حين أبدأ جلسات في حل المشاكل الزوجية؛ أسأل الزوجين: هل تريدوا فعلًا التغيير، أم الطلاق؟

فإذا كانت الإجابة التغيير.. فتصبح نسبة الحلّ أكثر من ٨٠ ٪.

وإذا كانت الإجابة الطلاق.. فاعلم أن نسبة الحلّ ستصبح ٠ ٪.

لكن ما هو التغيير الحقيقي الذي نريده؟

نريد منكم أخذ خطوات حقيقة للتغيير، لا يكفي أن نعلم حلول مشاكلنا، ولكنْ لا بدّ من بذل مجهود ضخم جدًّا لتغيير أنفسنا.



احفظوا هذه الجملة:

«إذا أردت تغيير شريك الحياة، فلا بدّ أن تتغيّر أنت أولًا».

لا أخفي عليكم أنّ تغيير أسلوبنا، أو طريقة كلامنا، أو عادتنا وتقاليدنا، أو طريقة تعاملنا لإرضاء الطرف الآخر؛ ليس بالسهل، ولكن أيضًا ليس من المستحيل، والدليل أن آلاف الحالات حين بذلوا مجهودًا للتغيير من طريقتهم وأسلوبهم، وفهموا معنى الحياة الزوجية، وتعلّموا كيفية معاملة الطرف الآخر، والابتعاد عن ما يغضبه؛ اختلفت الأمور بشدة للأحسن.

لذلك التغيير الحقيقي حلٌّ مهمّ جدًّا جدًّا لإصلاح جميع الأمور، ولا يكفي إطلاقًا مجرد نيّة للتغيير، بل لا بدّ من خطوات حقيقية وبذل المجهود.

١٥ - تنفيذ أوامر الله:

تقول الآية الكريمة (٣٤) في سورة النساء:

﴿الرِّجَال قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أنفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ * فَالصَّالحَاتُ قَانتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللهُ * وَاللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي المضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ * فَإِن أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا * إن اللهَ كان عَلِيًّا كَبِيرًا﴾

معناها: أن الرجال هم المسئولون عن الإنفاق، والحفاظ على المسكن والزوجة والأولاد، ولهم الأفضلية من حيث تمييزهم بالنبوة والرسالة، وقيادة المنزل، وبعض العبادات التي لا تقدر عليها النساء.

وأن في حالة نشوز المرأة، أي (عدم طاعتها للزوج) يكون التعامل كالآتي:

النصيحة أولًا، ثم هجر الفراش ثانيًا، ثم الضرب.

ولكن ما هي صفة الضرب التي أباحها الشرع في القرآن؟

الضرب لا يكون على الوجه ولا المناطق الحساسة، ولا ضربًا مبرحًا، لكن يكون ضربَ تهذيب بالسواك، أو بفرشاة الأسنان.

عارف بالظبط لمّا تجيب فرشاة الأسنان وتخبط على إيد مراتك.. هو ده بالظبط فقط اللي أباحه الشرع.. ضرب تهذيب، لا ضرب عقاب وانتقام.

وحابب أذكركم بأحاديث النبي الجميلة:

ما أخرجه الشيخان من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: «**استوصوا بالنساء خيرًا، فإن المرأة خلقت من ضِلع أعوج، وإن أعوج ما في الضِّلع أعلاه، فإذا ذهبت تُقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوجَ، فاستوصوا بالنساء خيرًا**».





وفي رواية عند مسلم: «**وإن ذهبت تقيمها كسرتها، وكسرها طلاقها**».

لذا ينبغي علينا فهم الآيات والأحاديث، وكيفية تطبيقها بدقة؛ لأنه في بعض الأحيان بعض الشباب يفهم ويطبّق الآيات والأحايث بشكل خاطئ، أو بشكل على غير مراد المعنى، وبسببه تحدث كوارث عظيمة، ويصبحوا سمة سيئة لهذا الدين العظيم.

وتقول الآية (٣٥) في سورة النساء:

﴿وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِن يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللهُ بَيْنَهُمَا ۞ إِن اللهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾.

معنى الآية: إذا حدث شقاق بين الزوجين، أي (خلاف ونزاع يؤدي إلى البعد والهجر)، فليأتوا بحكَمٍ من جانب الزوجة، وحكم من جانب الزوج، ليفصلوا ويحلّوا بينهما.

ولكن بشرط أن يكون هذا الحكمُ يتَّسم بالصلاح وبالعدل والخبرة والعلم.

تنبيه:

هذا الأمر يرتبط – فقط – بالخلافات الكبيرة التي عجزنا عن حلها، وليس أي مشكلة ندخل فيها طرفًا من الزوج وطرفًا

من الزوجة لحلها، بل نحرص دائمًا على ضرورة كتم أسرار البيت وحلّها بأنفسنا.

١٦ - الدّعاء:

أسمّيه دائمًا الحلّ الأجمل والأحلى والأقوى؛ لأنّ الدعاء هو طلبٌ من الملِك الذي بيده تغيير كل شيء.

الدعاء ينجّيك من كلّ كرب، ويخفّف عنك الآلام، ويريح بالك، ويطمئن قلبك.

الدعاء هو مناجاة بينك وبين الله، تشكو إليه همّك وتعبك ووجعك.

اسمع لهذه الأحاديث الجميلة:

قال النبي – ﷺ –: «**يُستجاب للعبد ما لم يدعُ بإثمٍ أو قطيعة رحم**» رواه مسلم.

يقول ﷺ:

«**اتَّقوا دعوةَ المظلومِ فإنها تصعدُ الى السَّماءِ كأنها شرارةٌ**» حديث حسن.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَال: قَال رَسُولُ الله – ﷺ –:

«**ثَلاثُ دَعَوَاتٍ مُسْتَجَابَاتٌ لا شَكَّ فِيهِنَّ: دَعْوَةُ المظْلُومِ، وَدَعْوَةُ المسَافِرِ، وَدَعْوَةُ الوَالِدِ عَلَى وَلَدِه**». رواه الترمذي وأبو داوود.

كثيرٌ منّا يبذل مجهودًا كبيرًا للحلّ، ويسأل جميع الناس،





ويطرق جميع الأبواب، بل ويدفع آلاف الجنيهات بحثًا عن الحل، ولكن لا يأتي في باله أن يدعو الله.

يغيب عنّا أنّ الله هو القادر، والمتحكّم في كل شيء.

في ثانية واحدة، ربنا قادر على حلّ هذه المشاكل؛ لذلك أوصيكم بملازمة الدعاء.

بعض المشاكل والمصائب لنْ تُحل **إلا بالدعاء**.

الدعاء قادر على هداية زوجتك أو زوجك إلى الطريق المستقيم، وحسن التعامل، وحسن الخلق.

نصيحة:

ادْعوا الله وخُذوا بالأسباب، ولكن علّقوا قلوبكم بالله لا بالأسباب.

الفصل الخامس

الوقت المناسب للطلاق؟

يبقى السؤال المهمّ:

ما هو الوقت المناسب للطلاق؟

إمتى أطلّق مراتي؟

أو إمتى أطلب الطلاق من زوجي؟

أو إمتى نعرف أنه خلاص لا فائدة من الاستمرار؟

قبل الجواب علي هذه الأسئلة، لابد من معرفة أن هناك مؤشرات قبل الطلاق،

هذه المؤشرات تعطي لك إشارات قوية علي أنك في نهاية طريق الحياة الزوجية،

لذلك هناك ثلاثة مؤشرات في غاية الخطورة إذا شعرت بهم فاعلم أنك علي الحافة، أنك في القاع،

وإنك علي بداية قرار الطلاق:-





المؤشر الأول:

عفوا.... رصيدك لا يسمح

لكي تعي هذا المعني، تخيل معي هذا المثال البسيط:

إذا ذهبت إلي السوبر ماركت لشراء كارت شحن لهاتفك، فهذا الكارت سيمنحك عدد دقائق محدود للمكالمات،

فهذا معناه إنك لديك الحق في الإتصال لغاية إستهلاك هذا الرصيد، وعند الإنتهاء من هذه الدقائق المحددة لك،

وعاودت الإتصال مرة أخري، سوف تجد رسالة مسموعة تقول لك ((عفوا رصيدك لا يسمح)).

طيب ما هي علاقة هذا الكلام بموضوع الطلاق؟؟

معناه.... أن هناك رصيد للحب بين أي زوجين، هذا الرصيد هو الذي يمنحك السنين أو الأيام للإستمرار مع شريك الحياة، وإذا تم إستهلاك رصيد الحب، سوف تسمع كلمة ((أنا هاطلقك أو طلقني))

لذلك لا تتعجب حينما تسمع إمراة تتطالب بالطلاق بعد عشر أو عشرين أو ثلاثين سنة........ والناس من حولها يتعجبوا! ويسألوها

بإندهاش..... يااااااه...... إزاي كدا؟؟ ياعني إنتي تحملتي

كل هذا العمر معاه...... وفي الأخر تتطلبي الطلاق؟؟

لأن الإجابة باختصار((أن رصيد الحب لا يكفي للإستمرار))

وقد يسألني شخص: ياعني لازم أصلا يبقي في حب.... أصل في أولاد ومسئوليات وعِشرة و.......؟؟

ردي عليك بالأتي:-

لو عندك زهرة جميلة، ولو لم تسقيها ماء، ممكن تعيش إسبوع أو يوم أو..... الله أعلم، ولكن نهايتها معروفة و سيصبح الموت أمر محتوم بلا شك.

وبالفعل هذا ماحدث، علاقة أي زوجين بلا حب، ستنتهي إلي موت العلاقة لا محالة لأن الحب هو من أساسيات الزواج، الحب مش شيء ثانوي ولا شيء تكميلي ولكن الحب عمود من أعمدة بيت الزوجية.

بلا حب ستشعر بالغربة ..... بلا حب ستشعر بالجفاء.... بلا حب ستشعر إنك عايش ومش عايش.





المؤشر الثاني:

إنفجار بعد كبت

الكبت أنا بعتبره من أخطر المشاكل النفسية التي من السهل تدمير أي شخص، شيء فظيع صعب مؤلم، يبقي جواك الألام وأوجاع ومش عارف تتطلعها.

للأسف معظم مشاكلنا الزوجية بيصاحبها الكبت.

بدل ما أشرحلك الكبت بشكل مصطلحات نفسية صعبة....

تعالي أحكيه بشكل بسيط لكي تعي هذا المعني ويتحفر جواك:

لو شخص ما إدالك بالونة، وقالك إنفخ هذه البالونة قدر ما تستطيع، تخيل اي الي هايحصل؟؟

هتفضل إنت تنفخ البالونة، وكل شوية البالونة تتملي هواء، وهذا الهواء هيضغط عليها لحد ما حجمها يكبر شوية بشوية، إنت هتكمل نفخ هواء، وهي حجمها هيكبر هيكبر لحد في ثانية، هتلاقيها فرقعت..... صح كدا؟؟

ايوا صح... بالظبط هذا ما حدث لك

البالونة هو أنت ،

وضغط الهواء هو الكبت،

والي بينفخ البالونة هو شريك حياتك.

وهذا معناه إن شريك حياتك يصب عليك الضغط صبا، وإنت من ناحية أخري تتحمل تتحمل تتحمل، لحد ما تنفجر.

بس الأخطر عندي مش في الإنفجار فقط ولكن:-

لو نظرت إلي البالونة بعد ما فرقعت....هتلاقيها متقطعة مشوهة بها ثقوب...وخلاص مش هتبقي صالحة للإستخدام ومش هينفع تنفخها تاني ومش هينفع تستعملها أصلاً تاني وفي الأخر هتترمي

هو دا بقي الي عاوز اوصله لحضرتك:

إنك هتتحمل الضغوط والألآم والأوجاع من شريك حياتك، هتفضل مضغوط مضغوط لحد ما تنفجر،

مشكلة الضغط دا إنه هيشوه شخصيتك ويدمرك نفسيتك، وهيخرج أسوأ ما فيك.

إنت مع الوقت بتتساقط... إنت مع الوقت بتستهلك.... إنت مع الوقت بتنهار

علشان تفهمني أكتر... تعالي أوصفلك حال هذه الشخصيات من أثار الكبت..... هتلاقي؟؟

بنت كانت فرفوشة..... وبعد الزواج أصبحت تعيسة

وشاب كان مؤدب..... وبعد الزواج بقي قليل الأدب



بنت كانت متدينة..... وبعد الزواج اتفتنت في دينها

وشاب كان هادي.... وبعد الزواج أصبح عصبي

وبنت كانت جميلة...... وبعد الزواج فقدت جمالها

وشاب كان طموح.... وبعد الزواج أصبح محبط

وبنت كان عندها أحلام.... وبعد الزواج بقي عندها كوابيس

شاب كان مبتسم.....وبعد الزواج اصبح منكسر

بنت كانت بتحلم لبكرا..... دلوقتي تتمني عدم العيش لبكرا

وشاب كان نفسه في بيت هادي...... اصبح يوميا يخرج مع أصحابه للبعد عن البيت

بنت كان نفسها في شريك حياة يأخدها علي حصان أبيض.... دلوقتي تتمني الحصان نفسه يدهس شريك حياتها

وهكذا.........................

مشاكل الكبت خطيرة جدااا...... رأيت وسمعت كتيرااااا من خلال جلساتي النفسية للأزواج:-

لم أعد أتعجب إطلاقا من أي شيء أسمعه..... ولكن الأصعب علي الإطلاق أن بعضهم أصبح يفكر في الإنتحار

و تذكر هذه الجملة:-

إن البالونة لما فرقعت أصبحت غير صالحة للإستخدام......

إنت بقي لما تنفجر هتبقي صالح ولا لأ؟؟

الله أعلم.... إنت رد بنفسك علي هذا السؤال

٣ - خلاص.....مش فارقة

من السهل أن تشعر بهذا المؤشر لكي تتأكد تماما إنك علي الحافة، في هذا المؤشر هتسمع الجمل الأتية:-

مش فارقة خالص....... اعمل الي انت عاوزه

إنت موجود أو مش موجود..... براحتك

دا بالعكس....لما تبقي مش موجود في البيت او مسافر يبقي أفضل وأريح ليا

عاوز تسافر أو لأ.....مش فارقة

عاوز تخرج او لأ... ولا يهمني

خلاص.... بعد إذنك..... شيلني من حساباتك

خلاص أنا زهقت وتعبت ومليت من الكلام معاك

خلاص ياسيدي..... النصح بقي إستنفاذ لمشاعري ومجهودي

النقاش بقي عبأ عليه وتقيل علي قلبي



في هذا المؤشر هتصاب كمان بحالة من الخرس الزوجي:

((لما تقعد مع شريك حياتك تبقي ساكت صامت، كإنك بلعت لسانك، وأول مثلا ما تكلم صاحبك أو تكلمي صاحبتك تبقي في منتهي السعادة، تتحول من شخص إلي شخص أخر))

وهذا المؤشر بتشعر فيه.... إن خلاص التوجيه مبقاش ليه لازمة،

خلاص العمر كبر و مبقاش فيه وقت أوي إني أتحمل علشان خاطرك

خلاص مبقاش فيا لا حيل ولا جهد ولا دماغ أغير شريك الحياة أو حتي أتغير علشانه

خلاص...مش فارقة...... اعمل الي إنت عاوزه

لذلك أصبح في الحقيقة أن الوقت المناسب للطلاق هو الوقت الذي تشعر بيه بالثلاث مؤشرات، وأصبحت فيه الحلول التى تم ذكرها فى الفصل السابق بلا جدوي، وبلا فائدة، واستمرَّ وضع الزواج كالتالي:

١ - فتنة في الدين:

أصبح الزواج فتنة لأحد الطرفين أو كليهما، ولا تتعجب؛ فقد تلقيت اتصالات من بعض الزوجات المنتقبات، وقالوا لي إنهم كرهوا النقاب بسبب هذا الشخص، وبعضهنّ توقّفنَ عن الصلاة، بسبب الضغوط التي سببها أزواجهم لهن.

٢ - هدم الأخلاقيات:

لو استمرَّت الحياة الزوجية على الضرب والإهانة والسباب، واستمرت على حالةٍ من انعدام الكرامة، والخداع، وغياب الأمانة، والصدق.

إذا أصبح سوءُ الأخلاقيات والكذب هُما السمة السائدة في البيت، سيكون الطلاق هو النتيجة النهائية لا محالة.

نصيحة للرجال:

إذا كرهت زوجتك ولا تريد الإستمرار معها؛ أرجوك أعِدْها لبيت أهلها وطلّقها، ولكن لا تضربها أو تكسرها؛ فالنساء أمانة بين أيديكم، وليس من صفات كرام الرجال ضرب النساء.

وأذكّركم بقول الحسن البصري:

زوّج ابنتك ممّن يتقِ الله؛ فإن أحبها أكرمها، وإن أبغضها لا يظلمها.

٣ - الخيانة الزوجية:

إذا استمرّ الزوج في خيانة امراته وإقامة علاقات محرّمة مع نساء أخريات، وأيضًا إذا خانت الزوجة زوجَها وأقامت علاقات ومكالمات هاتفية حرام مع رجال أجانب عنها؛ فوجب الطلاق في هذه الحالات.



تذكرة:

من أشدّ الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق هي الخيانة الزوجية؛ لأنها بمثابة كسر الرابطة بين الزوجين، وشعور بعدم الأمانة مع الطرف الآخر.

٤ - التعدّد بين الزوجات:

أريد أن أذكّر أنّ التعدد جائز من القرآن والسنة، والدليل من القرآن:

قال الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿**وَإِنْ خِفْتُمْ أَلا تُقْسِطُوا فِي الْيَتَامَى فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَو مَا مَلَكَتْ أَيْمَانكُمْ ذَلِكَ أَدْنَى أَلا تَعُولُوا**﴾ سورة النساء (آية ٣).

والدليل من السنة أنّ النبي - ﷺ - وهو خير خلق الله جمَعَ بأكثر من زوجة في نفس الوقت.

ولكن أقول إنّ من حق الزوجة طلبَ الطلاق في إحدى الحالتين:

- إذا اتّفقت معه قبل العقد ألّا يتزوج بأخرى.
- إذا تأذّت نفسيًّا بحيث أصبح الأمر فتنة لها في الدين، أو مرضت نفسيًّا، أو أصبحت مقصّرة في حقّ بيتها وأولادها، فمن حقّها طلب الطلاق.

بعضُ الملاحظات على التعدّد:

- ليس المقصود بالـتأذّي النفسي هو فقط مجرد الحزن أو الغيرة، ولكن معناه الأذى الذي يترتب عليه ترك الواجبات؛ لأنّ الله أباح التعدد وهو يعلم أنّ الزوجة الأولى قد تحزن، ورغم ذلك أباحه.
- عقد الزواج بزوجة ثانية صحيحٌ، سواء بعلم الزوجة أو من غير علمها، وسواء موافقة أو غير موافقة، وسواء بسبب أو من غير سبب.
- التعدّد مباح للرجال، ولكن:
- أرجوك أولًا أن لا تهدم بيتك الأول بسبب التعدّد.
- وأرجوك ثانيًا أن لا تتزوج بغير علم امراتك؛ لأنه من عدم الأمانة أن تتزوج بأخرى من غير علمها.
- وأرجوك ثالثًا إذا أردت التعدّد أن تتناقش معها، وتمهد لها لأنّ الأمر مؤلم نفسيًّا عليها.
- شرطُ التعدد هو القدرة المالية والجسدية والعدل بين الزوجات.





ملحوظة هامة:

ليس كلّ رجل يصلح للتعدد، وليست كل امرأة تصلح أن يتعدد معها.

٥ - تربية الأولاد:

أصبح الزواج عبارة عن خطورة على الأطفال بمعنى أنّ الأب يضربهم ضربًا شديدًا، ممّا يؤثّر عليهم، ويسبّب لهم اضطرابات نفسية، أو أصبحت الزوجة غير مؤتمنة على الأطفال، أو أحد الطرفين يقيم علاقات محرمة أمام الأطفال، أو يحدث لهم فتنة في دينهم ويفسد عليهم أخلاقهم.

٦ - جفاء العلاقة:

بمعنى خلوّ الحياة من كلمة طيب أو علاقة رومانسية أو جو لطيف.

لا في سكينة، ولا رحمة، ولا مودة، ولا محبة.

تشعر الزوجة كأنها خادمة البيت، وليست ملكة البيت.

ويشعر الزوج كأن البيت بالنسبة إليه مكانٌ للنوم والأكل فقط.

وتصبح العلاقة كلها جفاء وغلظة وقسوة، وتتحوّل الحياة إلى جحيم ينتهي بالطلاق.

تذكرة:

عند جفاء العلاقة.. يتحوّل البيت من مكانٍ للراحة إلى سجن كبير.

٧ - مشاكل صحية:

إذا كان هناك عقم أو عدم قدرة على الجماع أو مرض؛ لا يستطيع أحد الأطراف الصبر عليه.

٨ - عدم القدرة على أداء الحقوق:

أن يكون الرجل غيرُ قادر على القيادة والإنفاق وتحمل مصاريف السكن والعيش، أو تكون المرأة غير مسئولة على القيام بأداء حقوق زوجها وبيتها.

٩ - الغياب:

وهذا معناه غياب الزوج عن زوجته فترات طويلة، وأصبحت الزوجة تخشى على نفسها من الفتنة، أو أصبحت تشعر بالوحدة والإحتياج إلى الزوج.

وأيضًا عند الغياب الشديد للمرأة عن البيت بحجة العمل وتحقيق الأهداف. بعض النساء في سبيل تحقيق طموحها تُهمل تربية الأولاد وتقضي معظم يومها خارج المنزل بحثًا عن تحقيق الذات.



١٠ - العيوب:

في حالة وجود عيب لا تستطيع أن تتحمّله، وفشلت جميع المحاولات لحلها، وأصبح من الصعب على الطرف الآخر قبول هذا العيب.

١١ - إهانة من أهل الطرف الآخر:

إذا لقي أحد الأطراف إساءة أو سوء أخلاقيات أو إهانة من أهل الطرف الآخر، وأصبح الطرف الآخر مستسلمًا لذلك أو راضيًا بما يحدث.



الفصل السادس

تأثير الطلاق على حياتنا

للأسف، الطلاق له تأثيرٌ سلبي كبير على حياتنا، فيصيب كثيرًا من المطلقين والمطلقات بالآتي:

١ - الصدمة العصبية:

الصدمةُ العصبية معناها: جرحٌ بسبب حادث أو موقف أو عنف.

الطلاق يصيب بعض الحالات بصدمة نفسية، خاصة النساء تظلّ موجوعة ومتألمة ومذهولةً من هول القرار.

ومن خلال تعاملي مع كثير من الحالات، فإن للصدمة العصبية نتائجَ مخيفة، مثل:

- فتنة في الدين.
- عقدة من الزواج.
- كراهية الرجال أو النساء.
- عدم الثقة في الجنس الآخر، أو في الناس عمومًا.
- الميل إلى العزلة واجتناب الناس.
- الشعور بالقلق والخوف.



٢ - الإكتئاب:

الإكتئاب معناه: حالة من الشعور بالقلق والحزن والذنب، مع إنعدام الهدف في الحياة.

أغلب النساء المطلقات يدخلْنَ حالة من الإكتئاب على اختلاف درجاته، ممّا يؤثر عليهن في الآتي:

- الشعور بالصداع المستمر.
- الشعور بالقلق والخوف والفزع والتوتر.
- إرهاق بدني ونفسي.
- اضطراب في الأكل والنوم.
- فقد شهية، أو شهية مفتوحة جدًّا.
- زيادة شديدة، أو نقص شديد في الوزن.
- مشاكل في الأعصاب.
- عصبية شديدة.
- عدم رغبة في الحياة.
- عزلة اجتماعية.
- إحساس بعدم المبالاة، والإحباط.

والأخطر من ذلك، ولا تتعجب من كلامي؛ لأني رأيت هذه الرسائل بنفسي من زوجات أصيبوا بإكتئاب حادٍّ مزمن، والآن يردْنَ الإنتحار؛ لأنهنّ تحطمن نفسيًّا ومعنويًّا.

٣ - مشاكل نفسية للأولاد:

للأسف، الأطفال هُم من يدفعوا الثمن غاليًا من جرّاء هذا القرار. لأنهم قبل قرار الطلاق، رأوا الهول والخوف والذعر من كثرة الخناقات والمشاكل والضرب، وبعد الطلاق سيعيشون بلا أب أو بلا أم، وذلك يؤثر بالسلب عليهم في الآتي:

- الشعور بالخوف والقلق.
- قلة الثقة في أنفسهم.
- تأخرفي الكلام للأطفال الصغار.
- قلة التحصيل في الحضانة أوالمدرسة.
- عنف واندفاع.
- الدخول في مرحلة الإكتئاب.
- قتل الإبداع.
- الميل إلى الانعزال.
- الخوف من الناس.

٤ - السعي إلى زواجٍ سريع:

بعض الناس ينعكس عليهم موضوع الطلاق بشكلٍ معاكس تمامًا، وهو السعي إلى زواج آخر سريع بهدف النسيان أو بنِيَّة الإنتقام وكسر الطرف الآخر أو بغرض منفذ للخروج من رحلة الطلاق الصعبة.





٥ - كسر الطموح والأهداف:

يصيب كثيرًا من الحالات الإحساسُ بعدم الرغبة في فعل أي شيء.. «خلاص مليش نفس في حاجة، خلاص مش فارقة» ويؤثر أيضًا على عملهم وإنتاجيتهم، ويقتل فيهم الطموح والأهداف والسعي إلى النجاح.

٦ - العزلة الاجتماعية:

تميل المطلقة إلى العزلة والبعد عن الناس وذلك لقلة ثقتها في نفسها، ولخوفها من نظرة المجتمع إليها.

للأسف، مازلنا نعاني من نظرة المجتمع القاسية للمطلقة، النظرة التي تنظر إلى المطلقة بنظرة مليئة بالذنب والخطأ والتوبيخ لها.. «أكيد هي السبب»، نظرة فيها تجريم لفعلها وظلم إليها، رغم أنه من الممكن أن يكون سبب الطلاق هو الزوج.

ملحوظة:

لا تهتموا بإرضاء الناس، ولا تكترثوا بنظرتهم إليكم؛ لأنّ رضا الناس غاية لا تُدرَك، ولكن اسعَوْا إلى رضا ربكم والحفاظ على نفسيتكم.

الفصل السابع

هل الطلاق بداية أم نهاية؟

تأمّل بشدة في هذه الآية الجميلة:

﴿عَسَى أن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللهُ يَعْلَمُ وَأنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة ٢١٦)

رغم قسوة وألم قرار الطلاق، ورغم آثاره السلبية؛ ولكن ثقوا تمامًا أنّ هذا هوالخير.

ممكن هذا الخير يكون ليك، أو ليها، أو ليكم انتوا الاتنين.

ممكن الطلاق يكون سبب نجاتك من امرأة سيئة الخلق، أو نجاتِك من زوج دمّر نفسيتك.

وممكن يكون طوق نجاة لولادكم لكي يتربوا بعيدًا عن والدهم اللي كان بيضربهم ويهينهم، ويسبّ والدتهم أمامهم.

وسبحانك ربي، رغم أنّ الطلاق دمّر نفسية ناس، ولكنه أحيا ناس تانية.





الطلاق كان لناس نهاية، ولكن لناس أخرى بمثابة بداية لحياة جديدة.

وأثبت كلامي بعد أن رأيت تغيرًا كبيرًا في حالات بعد الطلاق، ولاحظت فيهم الصفات الآتية:

- أكثر إقبالًا على الحياة.
- كسر للماضي وعدم التفكير فيه.
- التخلص من الكبت والإكتئاب الذي كان سببًا فيه الطرف الآخر.
- السعي إلى إدراك ما فات من وقت.
- تحديد أهداف جديدة.
- السعي إلى التعلم والدراسة.
- الاهتمام بالصحة النفسية والبدنية.

لذلك؛ أبشركم بخير أنّ الله سبحانه وتعالى قدّر هذا الأمر لحكمة ما، من الممكن أن نعلمها، ومن الممكن أن لا نرى ما وراء هذه الحكمة. ولكن ثقوا تمامًا أن هذا خير، و قضاء الله كله خير.

الطلاق هو ابتلاء، ولا بدّ أن تعلموا أنه ابتلاء، وأيضًا ابتلاء شديد لما فيه من الأوجاع والمتاعب.

ليس فقط هذه المتاعب للزوج والزوجة، ولكن أيضًا للأهل والأطفال.

نظرة أمّ لمّا تشوف بنتها في البيت بتبكي بعد الطلاق.

ونظرة أبّ وهو بيستلم الأثاث اللي جابوا لبنته بعد مجهود وتعب.

نظرة أمّ لمّا تشوف ابنها حزين لأن قلبه موجوع.

ونظرة أبّ شاف ابنه ضيّع وقته ومجهوده وفلوسه وحياته في جوازة بائسة.

ولكنْ تذكّروا أنّ:

من نعم الله على عباده أن يبتليهم لرفع الدرجات، أو تكفير ذنوب أو رزق جاي، أو تصحيح مسار، أو انطلاقة جديدة.. بس نصبر ونحتسب ونتوكل عليه.





الفصل الثامن

كيفية معالجة آثار الطلاق؟

كما ذكرت سابقًا أنّ للطلاق آثارًا شديدة على الأزواج والأطفال، لذا وجب علينا أن نتحرك سريعًا لمعالجة آثاره.

لا نريد إطلاقًا الإستسلام لآثاره؛ لأنه في بعض الأحيان تتسبب آثار الطلاق في اضطرابات أو مشاكل نفسية.

ومن ناحية أخرى حوّل أناسًا من حالة سيئة نفسيًّا ومعنويًّا إلى انطلاق ونشاط.

لذلك مطلوب من كلّ مطلّق أو مطلَّقة الآتي في إيجاز وبنقاط سريعة:

- زي ما دخلنا بالمعروف نخرج بالمعروف.
- نتجنب المشاكل والقضايا التي تؤثر بالسلب على حياتنا.
- التعلم والإستفادة من جميع أخطائنا.
- حسن المعاملة والإحترام من الزوج والزوجة بعد الطلاق؛ لأن هناك أطفالًا بينهم، فيجب عليهما الظهور بصورة جيدة أمام أطفالهم.

- لا يهزّ أحدٌ منهم صورة الطرف الآخر.
- تجنب التخوين وسوء الظن في كلامنا أو معاملتنا أمام الأطفال.
- وجوب النفقة على الزوجة والأطفال.
- تعلم كيفية تربية الأطفال.
- تعلم كيفية تأهيل الأطفال لمرحلة ما بعد الطلاق.
- تجنب سوء الكلام عن الطرف الآخر؛ لأنه يؤدي إلى اضطراب عند الأطفال.
- عدم حرمان الأطفال من رؤية أبيهم أو أمهم.
- إياكم والظلم، وثقوا تمامًا أنّ من ظلم سينال عقوبته في الدنيا قبل الآخرة.
- اجتنبوا دعوة المظلوم؛ فإنها لا تُرد.
- اعتبار الطلاق بداية لا نهاية.
- كسر الماضي والبدء من جديد.
- عدم الإستسلام أو الإنكسار للظروف.
- الذهاب إلى دكتور نفسي أو أخصائي نفسي لتفريغ المشاكل والاضطربات النفسية التي أصابتنا، وأصابت





أولادنا خلال رحلة الزواج.

- تنظيم الوقت بأشياء مفيدة.
- الاهتمام بالجانب الديني.
- حضور درس، أو مقرأة قرآن أسبوعيًّا.
- جعل القرآن أساسًا في حياتنا.
- صيام اثنين وخميس.
- قيام الليل يوميًّا.
- الحرص على الصلوات في وقتها.
- الحرص على الصدقة الخفية.
- القرب من الصحبة الصالحة.
- البعد عن التوتر والاكتئاب.
- الاهتمام بالصحة عن طريق ممارسة الرياضة والأكل الصحي.
- تظبيط عدد ساعات النوم.
- شغل الوقت بعمل حلال أو بعمل تطوعي.
- قراءة على الأقل كتاب كل شهر.
- الاستمتاع بالحياة.
- حضور ندوات ومحاضرات تعليمية وتحفيزية.

- السفر والاسترخاء.
- البعد عن الأخبار السيئة.
- الدعاء.

طيب في دلوقتي كذا سؤال شائع في موضوع الطلاق:

س ١ : أنا خايفة من نظرة المجتمع ليّا، إنّه يتقال عليًّا مطلقة؟

ج: دعكِ من كلام الناس، فإن من سعى إلى إرضاء الناس هلك، لا تهتمي بكلام الناس، لأنها في الآخر هي حياتك انتِ لا حياتهم هُم.

أنتِ في يوم من الأيام كنت متألمة وحزينة، فهل أعانك الناس أو حلّوا لك مشاكلك، أو تحمّلوا عنك الألم!؟

بالطبع لا، فدعيهم وشأنهم، ولا تسمحي لأحد أن يتدخل في حياتك.

س ٢: هل من الممكن أن أتزوج مرة ثانية؟

ج: بالطبع نعم. لا يوجد أي مانع. ولكن الأهم أن نكون تعلّمنا من الدرس والتجربة السابقة، ونحسن إختيار شريك الحياة.





س ٣: ما هي المدة التي يمكن أنْ أسترجع فيها حياتي الطبيعية بعد الطلاق؟

ج: معظم الحالات إذا بذلت مجهودًا وطبقت الخطة التي وضعت لها، تأخد من حوالي ثلاث إلى ستة شهور، ولكن تختلف من شخص إلى شخص وبحسب حالة كل إنسان، وعلى حسب مجهوده والتأثيرات التي أصابته من الزواج.

س ٤: هل الطلاق سهل؟

ج: من باب الأمانة.. الطلاق ليس بالأمر السهل؛ لأنّ له عواقبه ونتائجه التي تؤثر على الزوج أوالزوجة، وليس فقط الأزواج، ولكن وأيضًا تؤثر على الأطفال والأهل.

من المؤكد أن أهل الزوج أو أهل الزوجة سيحزنون ويتألمون، وتخيّل معي إحساس أب رأى ابنته حزينة ومنهكة بعد الطلاق، وتخيل شعور قلب أمّ شافت ابنها ضحّى بعمره وماله وحياته لكي يتزوج.. وبعد ذلك انتهى الأمر إلى الطلاق.

وإذا فرضنا أنّ الأهل كانوا هُم الملهوفين لأمر الطلاق، يكفي فقط أنه كان إضاعة للعمر والمال والمجهود، بالإضافة إلى وجود حِمل جديد

سيضاف على الأهل.. خاصة إذا كان هناك أطفال.

س ٥: هل هناك تأثيرات نفسية تحدث للأطفال؟

ج: بالطبع نعم؛ لأنه في الغالب قبل وخلال مرحلة الطلاق، كان هناك العديد من المشاجرات والمشاكل التي تؤثر بالسلب على الأطفال.

وكذلك في خلال الفترة العصبية التي سبقت الطلاق، ستجد أنّ الأزواج كانوا في منتهى العصبية معهم، بل إنّ بعضهم يتمادى في ضرب أولاده تفريغًا لعصبيّته.

س ٦: كيف يمكن تمهيد الأطفال للطلاق؟

ج: هناك بعض الخطوات التي ذكرتها د. رشا رشدي المتخصصة في التعليم وعلم القيادة من جامعة كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية، وهي كالآتي:

- يجب أن يفهم الآباء والأمهات أنّ الطلاق سيكون أسهل على الأطفال إذا تم التمهيد له بشكل صحيح، عن طريق مناقشتهم ومشاركتهم الأمر بهدوء، وأنّ الطلاق لم يحدث بسببهم.





- على الأب أن يبدأ ينادي مطلقته بـ «أم الأولاد أو أم ابني أو أم بنتي»، والأم نفس الشيء تصفه «بأبو العيال أو أبو ابني أو أبو بنتي».
- على كلّ طرف ألا يتحدث بالسوء عندما يتحدث عن الطرف الآخر أمام الأولاد.
- يجب عمل نظام جديد بعد الطلاق يسمح للأطفال بالتواجد مع الأب والأم سويًّا، وأن يحافظ الطرفان على هذه المقابلة، ولا يخلف الأب وعدَه لأبنائه، وفي حالة تغيّب الأب عن أحد هذه المقابلات؛ على الأمّ أن تلتمس له العذر أمام أبنائه.
- يجب أن يكون الطرف الأبعد على تواصل مستمر مع أطفاله بالإتصال اليومي، ليكون متواجدًا دائمًا في حياة أطفاله، ولا تغيب صورته عنهم.
- لا يجب استخدام الطفل كمرسال بين الأبوين، لا يصح أن يقول الأب للابن: «قل لأمك كذا» أو الأم تقول للإبن «قول لأبوك كذا»، أو أن يُستخدَم الطفلُ كجاسوس لمعرفة الأخبار عن الطرف الآخر.
- إذا شعر الطفل بالحنين لأمه أو بالذنب أثناء الزيارة المخصصة للوالد، لا يجب أن يشعر الأب بالحزن والضيق من ذلك، أو إذا قالت البنت للأم: «أريد رؤية

أبي»، لا يجب أن يكون الرد: «لا أرغب في سماع سيرته»، كل هذه التصرفات خاطئة وتؤثر على الطفل بطريقة مباشرة.

- في حالة حدوث مشكلة خاصة بالأولاد في الحياة أو الدراسة، لا داعي لإلقاء اللّوم على الطرف الآخر، كلُّ المطلوب من الأب والأم هو مناقشة المشكلة والبحث لها عن حلول سريعة.
- إذا علم الأب أنّ الأم تمنع شيئًا ما عن قصدٍ عن الأطفال، لا يجب أن يسمح بها الأب من باب العند.. والعكس صحيح، منافسة الطرف الآخر هنا في غير محلّها وليست في مصلحة الأطفال.

تذكرة:

أمر هام جدًّا جدًّا أنْ يشعر الأولاد بوجود الأب والأم في حياتهم حتى بعد الطلاق، يكفي أن يردّد الطفل كلمة بابا أو ماما، وهذه في حدّ ذاتها لها تأثير إيجابي كبير في حياتهم.

واعلموا أنه في حالة منع أحد الأبوين من رؤية الأطفال، أو التواصل مع الطرف الآخر، فإنه في المقام الأول سيضرّ الأطفال، فضلًا عن الألم الذي سيلحق بالطرف الآخر.





الفصل التاسع:

نصائح لتجنب الطلاق

للرجل:

١ - قبل ما تُقدم على الزواج؛ لازم تبقى قادر ومستعد ماديًّا ونفسيًّا.

٢ - الإستعداد النفسي مهم جدًّا لنجاح العلاقة الزوجية.

٣ - الإستعداد النفسي معناه إنك فهمت معنى الزواج، وفهمت الحقوق اللي ليك والمسئوليات التي عليك، وأصبحت مؤهل لخوض رحلة الحياة الزوجية.

٤ - اختار بنت الحلال ذات الخلق وذات الدين المتربية بنت الأصول.

٥ - إياك أن تتزوج المرأة العنيدة العصبية.

٦ - تزوج البنت اللي أهلها صالحين، وهيعاملوك زي ابنهم.

٧ - المرأة تحب الحنية والرومانسية.

٨ – الزواج بالنسبة للزوجة معناه الإحساس بالحب والأمان والإستقرار والطمأنينة.

٩ – احترم مشاعر زوجتك وطموحها وأهدافها.

١٠ – إياك أن تطفّي زوجتك، لو ليها حلم نفسها تحققه شاركها وساعدها على تحقيقه.

١١ – المرأة مثل الطفلة الصغيرة، أقل كلمة وأبسط هدية هتسعدها وتفرحها، بس لمّا تحسّ إنك عملتها عن حب وتقدير ليها.

١٢ – أنصت إليها، وناقشها وشاركها في الرأي.

١٣ – لا تتعامل مع زوجتك كمنظّفة وطباخة للبيت، ولكن تعامل معها كأنها ملكة البيت، وشريكة لحياتك.

١٤ – تحتاج المرأة إلى سند يقويها ويحتويها.

١٥ – أوقات كتير بتدْخُل المرأة في حالات اكتئاب، سواء ضغوط خارجية أو من طبيعتها الجسمانية، فضمَّها وطبْطَب عليها، وكنْ حنين عليها.

١٦ – المرأة تحب التقبيل والأحضان.

١٧ – لا تتعامل مع الزوجة كجسد تريد منه فقط إمتاع نفسك وقضاء شهوتك، ولكن تعامل معها بروحك ومشاعرك وأحاسيسك.





١٨ – تغافل عن كلامها، ولا تركز في كل كلمة منها؛ فمعظم كلام النساء بعفوية ودون قصد.

١٩ – إياك أن تضرب زوجتك؛ فضرب المرأة بمقام كسرها، وإذا كسرتها فمن الصعب إعادتها.

٢٠ – المرأة تحب الرجل الكريم، القوي، الحنين، الأمين، الصادق.

٢١ – الهدايا والورود لهم مفعول السحر.

٢٢ – إذا أعطيت المرأة جميع خزائن الأرض بلا رومانسية ستشعر بالنقص والحرمان.

٢٣ – من هدي النبي – ﷺ – أن يساعد الزوج زوجته في أعمال البيت.

٢٤ – أحسن الظنّ في أقوالها وأفعالها.

٢٥ – التعدّد أمر مباح أباحه الشرع، ولكن أرجوك وبَطْلُب منك أن لا تتزوج على امراتك في السرّ، وأن لا تهدم بيتك الأول بداعي التعدّد.. لازم توازن الأمور.

٢٦ – ليست كل امرأة تصلح للتعدد عليها، ولا يصلح كل رجل بأن يعدد بأكثر من امرأة.

٢٧ – من الوارد أن يحدث خناق ومشاكل، فحلّوا مشاكلكم بأنفسكم، وإن لم تستطيعوا، فاطلبوا

مشورة حدّ متخصص في العلاقات الزوجية يجمع بين العلم والدين والخبرة.

٢٨ - أكثر رجل لا تحبّه المرأة هو الكذاب والخائن والبخيل.

٢٩ - المرأة لديها شحنة عاطفية كبيرة، إذ لم تفرغها معك؛ فستلجأ إلى المسلسلات والأفلام الرومانسية، وستشعر بالأسى والحزن على حالها لشعورها بالنقص والاحتياج العاطفي.

٣٠ - مهما اتخانقنا أو زعلنا، فهناك دائرة من الإحترام والدين لا نتعدّاها.

نصائح للمرأة:

١ - قبل الزواج، لا بدّ من تأهيل نفسي ليكِ، أن تعرفي معني الزواج وحقوقك والمسئوليات التي عليكِ.

٢ - تزوّجي مَن ترضين دينه وخلقه.

٣ - تزوّجي الرجل المتربي ابن الأصول.

٤ - إياكِ أن تتزوّجي الرجل الكذاب والخائن والبخيل.

٥ - لا تتزوّجي الضرّاب والشتّام.

٦ - إياكِ أن ترفضي رجلًا ذا خلق ودين بحجة أن ليس لديه مال، المال بيروح ويجي ولكن الخلق بيدوم.



٧ - لا تجعلي أحد يجبرك على القبول بشخص لا تريديه؛ لأن مصير حياتك الزوجية سينتهي إلى ندم واكتئاب، ثم طلاق.

٨ - الرجل يحب الهدوء والإستقرار.

٩ - الرجل يحب التجديد والنظافة في البيت.

١٠ - الرجل يحب المرأة المسئولة الجدعة «بنت بمية راجل».

١١ - لا تثقلي على زوجك بطلبات كثيرة.

١٢ - لا تنظري إلى ما عند الغير، وارضي بما قسم الله لكِ.

١٣ - في بعض الأزمات المالية، يكتئب الزوج لأنه يشعر بالعجز والتقصير، فاحتويه وهوّني عليه.

١٤ - أكثر صفات يكرهها الرجال في النساء: العصبية، والعند، والصوت العالي، وقلة الإحترام.

١٥ - عاملي أهله زي أهلك، واكسبِ زوجك بحسن معاملتك لأمّه.

١٦ - الرجل كالطفل الصغير، يريد زوجة تحتويه وتضمّه وتهوّن عليه.

١٧ – أحلى كلمتين يحبّهم الزوج: حاضر يا حبيبي؛ ولو في إمكانياتك نجيب.. ولو مفيش أنا راضية ومبسوطة معاك.

١٨ – لو في يوم كان متضايق وطلب العزلة؛ اتركيه لوحده كي يهدأ.

١٩ – الرجل يتعلق بالنظر، فاحرصي على حسن مظهرك داخل البيت.

٢٠ – جميع أسرار البيت لا تخرج برّه البيت.

٢١ – دعكِ من الناس ولا تهتمي بكلامهم؛ لأن أكثر كلام الناس يؤدي إلى الهلاك.

٢٢ – إياكِ أن تتعاملي مع زوجك بمبدأ كلمة بكلمة، أو عند بعند، أو زيّي زيّه؛ لأنك ستخسرين في النهاية لا محالة.

٢٣ – منطقة احترام الزوج هي منطقة حساسة لدي الزوج، فلا تكسريها.

٢٤ – أجمل ما في المرأة أخلاقها وحياؤها.

٢٥ – أسرار رضا الزوج هو حسن المعاملة والكلمة الطيبة والحنيّة.

٢٦ – الشكر والتقدير لأي شيء يفعله الرجل، يجعله يعطيكِ أكثر ما لديه.





٢٧ – الرجل حين يعود إلى منزله، يسعى إلى ترك همومه وأحزانه خارج البيت، فاحرصي على جعل البيت موطنًا للراحة له.

٢٨ – الزواج هو سنة عن النبي ﷺ، وطريق إلى رضا الله، فلا تتزوّجي إلا مَن تريدينه حتى لو تمادى بكِ العمر.

٢٩ – من أكثر المقولات التي ضيّعت البنات هي: ضلّ راجل ولا ضلّ حيطة، أو يا بنتي إنتِ كبرتِ في السن فلازم تتزوجي.. وفي الآخر إنتِ اللي دفعتِ الثمن غالي.

٣٠ – الزواج رزق، وسيأتي لغاية عندك، أنتِ ما عليك إلا الدعاء واليقين وحسن الظنّ بالله.

٣١ – بعض البنات رزقهنّ لم يأتِ إلا في سن ٣٦ أو بعد الـ ٤٠، وفي الآخر ربنا رزقهم بأزواج صالحين.

نصائح للزوجين:

١ – احرصوا على ممارسة عمل ديني مشترك.

٢ – اعملوا عمل تطوعي مشترك.

٣ – في حالة الفشل نقف جنب بعض، وفي حالة النجاح نفرح لبعض.

٤ – ممكن نبقى مختلفين بس بنحترم وجهة نظر بعض.

٥ – الزواج معناه تكامل، مش تماثل.

٦ – احرصوا على جعل الرياضة جزء من يومكم، واغرزوها في حياة أولادكم.

٧ – قبل الزواج نتعلم مهارات الحياة الزوجية، وقبل الخلفة نتعلم مهارات التربية.

٨ – الدنيا فيها أوجاع وهموم وضغوط، فنخفّف ونهوّن على بعض.

٩ – الحياة فيها يوم حلو فنسعد فيه، ويوم صعب فنصبر عليه، وهكذا سنة الحياة.

١٠ – رقم واحد ربنا، ورقم اثنين أولادنا، ورقم ثلاثة شريك الحياة.

١١ – مهما اختلفنا أو اتخانقنا، فلا يوجد مجال للضرب أو الشتمية أو الإهانة.

نصائح للأهل:

١ – ربّوا أولادكم على المسئولية من صغرهم، وازرعوا فيهم الإعتماد على النفس، وعلّموهم قبل الزواج معنى الحياة الزوجية، واحرصوا على تأهليهم قبل الزواج.





٢ – أقيموا علاقة صداقة مع أولادكم؛ لكي يحكوا مشاكلهم لكم.

٣ – لا تجبروا أولادكم على الزواج من شخص لا يريدونه.

٤ – البنت مهما كبرت، فرزقها آتٍ لا محالة، فلا تجبروها للقبول بأي شخص.

٥ – لا تتدخلوا في حياتهم الزوجية، فدعوهم يحلّوها بمعرفتهم، وإذا طلبوا مساعدتكم، فقدموا النصائح برفق وحكمة.

٦ – لا ترفضوا شخصًا ذا دين وخلق بداعي أن ليس لديه مال، فالله خير الرازقين.

٧ – أحسنوا اختيار شريك الحياة لأولادكم، وخذوا بالأسباب، وصلّوا استخارة في كل خطوة، ولا تتعجّلوا، وتأنّوا في الاختيار، وادعوا الله بالتوفيق.

٨ – لو لقينا ولادنا المتزوجين متخانقين؛ فنتّسم بالحكمة لمواجهة الأمر.

٩ – القبول والدين والخلق والتوافق الاجتماعي من أهم أسباب نجاح العلاقة الزوجية.

١٠ – علّموا أولادكم أن يحلّوا مشاكلهم بمفردهم، وساعدوهم على المسئولية، وشجّعوهم على الثقة بالنفس.

١١ – التدخّل في كل شيء في حياتهم سبب قوي للطلاق في المستقبل.

١٢ – لو في يوم من الأيام بنتكم طُلقت، فلا تبيعوها وتتركوها وتلوموها، بل احتووها وضمّوها، لأنه ليس لها إلا الله وأنتم في هذا الوقت الصعب عليها.

١٣ – في أوقات معينة، الطلاق أفضل مائة مرة من المُكْث مع زوج يضرب ويهين بنتكم.. فلا تخافوا من خطوة الطلاق.. ولكن حافظوا على بنتكم من كسر معنوياتها ونفسيتها.

١٤ – تذكّروا دائمًا أنّ الطلاق أباحه الله رغم أنه مؤلم، ولكن ادعوا الله دائمًا أن يكون هذا الطلاق رفعًا للدرجات وتكفيرًا للذنوب.





الخاتمة

أختم هذا الكتاب ببعض العبارات البسيطة التي أكتبها من قلبي من واقع آلاف الحالات التي رأيتها في حياتي، ومن حكم عملي في هذا المجال:

الزواج ليس غاية، ولكن وسيلة لرضا الله.

الطلاق ليس معناه نهاية الحياة.

الطلاق كان سببًا في نهاية ناس، وسببًا أيضًا في إحياء ناس.

أي كلمة كتبتها ووفّقت فيها فمِن فضل الله.

وأي كلمة لم أوفّق فيها فمنّي ومن الشيطان.

وأسأل الله أن يكون هذا الكتاب البسيط نقطة تغيير حقيقية في حياة من قرأه.